

Lunes - Dilluns

Martes - Dimarts

Miércoles - Dimecres

Jueves - Dijous

Viernes - Divendres



* El menú inclou diàriament aigua mineral.
** Inclou també una rica i nutritiva amanida variada com a guarnició.
*** Posem al teu abast una recomanació de sopars per a seguir una dieta equilibrada.



**Fideuá de marisco
Entremeses variados
Fruta natural**

Fideuà de marisc
Companatge variat
Fruta natural

**Crema de verduras con picatostes
Doré de merluza con tomate natural
Fruta natural**

Crema de verdures amb rostos
Doré de lluç amb tomaca natural
Fruta natural

**Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con queso
Fruta en almíbar**

Llentilles estofades amb verdures
Trita francesa amb formatgets
Fruta en almívar

**Arroz milanesa
Medallón de pescado con salsa meri
Yogurt de fresa**

Arròs milanesa
Rodanxa de peix amb salsa meri
Iogurt de maduixa

**Sopa ministrone
Albóndigas a la jardinera
Fruta natural**

Sopa ministrone
Mandonguilles a la jardinera
Fruta natural

Sopar:
Verdures rostides al forn i peix
2
Kcal. 827,12 Prot. 23,17 Lip. 20,49 Carb. 71,35

Sopar:
Rotllets de vedella amb verdures
3
Kcal. 792,37 Prot. 19,93 Lip. 18,31 Carb. 69,71

Sopar:
Amanida verda amb peix blanc
4
Kcal. 867,38 Prot. 22,50 Lip. 20,14 Carb. 70,93

Sopar:
Sémola i pit de titot amb tomaca natural
5
Kcal. 840,30 Prot. 22,73 Lip. 21,20 Carb. 76,39

Sopar:
Ous escalfats amb amanida de tomaca
6
Kcal. 800,01 Prot. 22,30 Lip. 20,84 Carb. 75,97

**Arroz a la cubana
Rabas de calamar con mayonesa
Fruta natural**

Arròs a la cubana
Rabas de calamar amb maionesa
Fruta natural

**Estofado de verduras con ternera
Salchichas de frankfurt con chips
Fruta natural**

Estofat de verdures amb vedella
Salsitxes de frankfurt amb xips
Fruta natural

**Puré de zanahoria con picatostes
Pollo asado con pisto casero
Fruta natural**

Puré de safanòria amb rostos
Pollastre rostit amb samfaina casolana
Fruta natural

**Macarrones a la boloñesa
Varitas de merluza
Flan de vainilla**

Macarrons a la bolonyesa
Varetes de lluç
Flam de vainilla

**Garbanzos estofados con espinacas
Tortilla española
Fruta natural**

Cigrons estofats amb espinacs
Trita espanyola
Fruta natural

Sopar:
Hamburguesa d'espinacs amb pollastre
9
Kcal. 806,37 Prot. 22,03 Lip. 20,04 Carb. 70,26

Sopar:
Trita de ceba amb bajoquetes
10
Kcal. 800,73 Prot. 21,52 Lip. 19,68 Carb. 69,27

Sopar:
Amanida de tonyina i peix blanc
11
Kcal. 774,67 Prot. 20,46 Lip. 18,99 Carb. 67,20

Sopar:
Menestra de verdures amb sepia a la planxa
12
Kcal. 881,06 Prot. 22,00 Lip. 19,10 Carb. 82,80

Sopar:
Crema de carabassa i llonganisses
13
Kcal. 870,97 Prot. 24,94 Lip. 22,91 Carb. 79,22

**Empedrado con alubias y magro
Lomo asado con patatas al horno
Fruta natural**

Empedrat amb fesols i magre
Llomello rostit amb creïlles al forn
Fruta natural

**Espaguetis a la italiana
Escalope a la milanesa
Fruta natural**

Espaguetis a la italiana
Escalopa a la milanesa
Fruta natural

**Puré de legumbres con tostones
Rodaja de merluza orli
Fruta natural**

Puré de llegums amb rostos
Rodanxa de lluç
Fruta natural

**Sopa de cocido con menudillos
Longanizas frescas con chips
Natillas de vainilla**

Sopa d'olla amb menuts
Llonganisses fresques amb xips
Natilles de vainilla

**Arroz a banda
Albóndigas de bacalao
Fruta natural**

Arròs a banda
Mandonguilles de bacallà
Fruta natural

Sopar:
Peix blau a la planxa amb verdures al forn
16
Kcal. 851,74 Prot. 23,07 Lip. 21,09 Carb. 74,89

Sopar:
Sémola d'arròs amb filet de titot i verdures
17
Kcal. 872,39 Prot. 24,41 Lip. 21,93 Carb. 83,52

Sopar:
Broquetes de pollastre amb carabasseta
18
Kcal. 805,61 Prot. 21,70 Lip. 19,82 Carb. 75,82

Sopar:
Guisat de verdures amb peix blanc
19
Kcal. 752,86 Prot. 22,81 Lip. 20,39 Carb. 72,09

Sopar:
Pizza de tonyina amb amanida i formatge
20
Kcal. 780,80 Prot. 21,15 Lip. 19,28 Carb. 75,25

**Canelones con bechamel
Bocaditos de rosada
Fruta natural**

Canelons amb beixamel
Mossets de rosada
Fruta natural

**Alubias estofadas
Pizza de jamón york y queso
Yogurt de fresa**

Fesols estofats
Pizza de pernil dolç i formatge
Iogurt de maduixa

**Arroz al horno
Tortilla francesa
Fruta natural**

Arròs al forn
Trita francesa
Fruta natural

**Fideuá de marisco
Hamburguesa de pollo con tomate
Fruta natural**

Fideuà de marisc
Hamburguesa de pollastre amb tomaca
Fruta natural

**Guiso marinero
Supremas de merluza con mayonesa
Fruta natural**

Guisat mariner
Supremes de lluç amb maionesa
Fruta natural

Sopar:
Amanida amb formatge i pollastre
23
Kcal. 834,25 Prot. 23,54 Lip. 22,05 Carb. 79,42

Sopar:
Bullit valencià amb filet de vedella
24
Kcal. 867,42 Prot. 23,52 Lip. 21,88 Carb. 83,06

Sopar:
Llomello de lluç amb salsejat de verdures
25
Kcal. 840,26 Prot. 23,86 Lip. 21,07 Carb. 74,51

Sopar:
Crema de verdures amb pernil al forn
26
Kcal. 821,58 Prot. 23,15 Lip. 20,30 Carb. 77,15

Sopar:
Hamburguesa de peix amb safanòries baby
27
Kcal. 806,71 Prot. 22,41 Lip. 19,89 Carb. 71,20

Amb Catering Ruzafa aprenem ...

els principals hàbits de vida saludables :

LES 10 REGLES D'OR

PER A FER UN ÚS RESPONSABLE DE LES NOVES TECNOLOGIES

1. Mai dones informació personal a desconeguts, ja siga el teu número de telèfon, el col·legi al que vas, claus d'amics, etc.
2. **Utilitza el telèfon mòbil de forma responsable i només si és necessari.**
3. Els videojocs han de ser apropiats per a la teua edat i millor si et permeten jugar amb la teua família o amics.
4. **Recorda que la televisió és un mitjà per a arribar al públic en general i , en ocasions, publicistes i determinada informació tracten de manipular la realitat.**
5. Hi ha temps per a tot: per a jugar, veure la tele, estudiar, fer esport, etc. Reparteix el teu temps de forma responsable i sense excedir-se.
6. **Quan cerques informació en internet, comprova que ho estàs fent de forma correcta. Si no estàs segur, demana ajuda a algun adult.**
7. no cregues tot el que lliges en internet. Tothom pot publicar informació ja que és un mitjà obert. Si tens dubtes sobre alguna cosa pregunta-li als teus pares o a algun *profe.
8. **Si trobes en internet alguna cosa que et fa sentir incòmode avisa als teus pares perquè aqueix contingut no et torne a aparèixer.**
9. Respecta les normes que els teus pares et marquen. Si no estàs d'acord pots parlar amb ells i veuràs que ho fan per la teua seguretat i benestar.
10. **L'última regla i la més important: utilitza el teu sentit comú. Eres una persona responsable i intel·ligent, per la qual cosa si saps que alguna cosa o algú et pot perjudicar, evita-ho.**

Una manualitat per a fer a casa: Màscara d'escaiola

Aquesta és una activitat perfecta per a realitzar un cap de setmana que faça fred i no vos vinga de gust eixir de casa. Es compra escaiola en bena, la pots aconseguir en una farmàcia. Aquesta classe d'escaiola ve ja preparada i només requereix un poquet d'aigua. **Treballa en equip.** És recomanable que es realitze aquesta activitat distribuint tasques. D'aquesta manera, serà més senzill. Recorda emprar roba vella i habilitar l'espai de treball amb plàstics o periòdics per a no embrutar. Ara ja està tot preparat per a començar. **Agafa unes tisores i talla el rotlló d'escaiola** a tires de diferents mesures. Les llargues et serviran per a cobrir zones àmplies i les xicotetes per als detalls. Diposita totes les tires en una safata o recipient. **Agafa un altre recipient, com un llibrell i omple-ho d'aigua.** **Aplica vaselina en tota la zona de la pell que vages a cobrir** per a evitar que el borrisol s'adherisca al material. També pots emprar una crema molt grassa (tipus nivea) i tires de paper higiènic pegades sobre tota la cara. Així t'assegurars extraure la màscara amb molta facilitat, ja que es desenganxarà de la cara juntament amb el paper. **Molt important: Cobreix tota la cara excepte els ulls, el nas i la boca.** També pots deixar 2 orificis als costats per a subjectar la màscara quan estiga acabada. Banya les tires en l'aigua i comença aplicant tires grans estenen ben la bena i evitant que s'arrugue. Col·loca les tires entrecreguades així aconseguiràs que la teua màscara gaudisca d'una estructura forta. Intenta mantenir el mateix grossor en tota la màscara. Pots afegir nous trets a la teua màscara aplicant més benes, manipulant-les i creant nous volums amb elles. **Passats uns 10 o 15 minuts, la màscara començarà a assecar-se,** prendrà rigidesa, i s'anirà desenganxant de la teua cara. Retira-la i amb cura talla les vores al teu gust. Conforme estiga seca pots anar escatant les imperfeccions. **No tingues pressa i deixa que s'asseque ben abans de pintar-la.** Pots deixar passar un dia. Pinta la màscara al teu gust amb pintura acrílica o temperes. Per a finalitzar pots aplicar una capa de vernís per a fixar la pintura. Una vegada seca, lliga dos cordills als costats per a penjar la màscara. Si et ve de gust donar-li un toc de carnestoltes, pots decorar-la amb cintes i purpurina.

Com fer un Pastís de formatge amb nabius



Ingredients:

- Galetes del tipus María, un paquet.
- Nata líquida, un pot de 220ml.
- Formatge cremós (o fresc), 220 gr.
- Mantega, 120 grams.
- Gelatina, 3 làmines.
- Mermelada de sabor.
- Nabius.
- Sucre.

Per a començar cal triturar totes les galetes fins a deixar-les convertides quasi en pols. Recomane fer-ho amb el complement de triturar de la teua batedora.

Quan tingues les galetes triturades, passa-les a un bol i les mescles amb la mantega fosa. Es barreja tots dos ingredients.

Ara anem a agafar el motle que anem a usar. Estenem tota aquesta pasta de galetes i mantegues per la base del motle. Intenta que estiga ben compacta i estesa. Al seu torn, hem de posar la gelatina en un got gran amb aigua perquè es vaja hidratant.

A continuació tirem la nata líquida en un bol de grandària apropiada. Li afegim la gelatina una vegada estiga hidratada i barregem. Tirem aquesta mescla al got de la batedora i li afeguem el formatge cremós (hi ha qui prefereix formatge fresc) i el sucre. Aquesta vegada amb la batedora ho batem molt bé i abocarem aquesta massa sobre la base que tenim ja en el motle.

Guarda el motle en la nevera almenys un parell d'hores perquè qualle totalment el pastís. Quan observes que ja ha quallat, pots traure-la i decorar-la amb mermelada per sobre del sabor que preferisques. Reserva el teu motle fins a l'hora de prendre.

