




Lunes - Dilluns	Martes - Dimarts	Miércoles - Dimecres	Jueves - Dijous	Viernes - Divendres
<p>Crema de calabaza con tostones Jamoncitos de pollo con tomate Fruta en almíbar</p> <p>Crema de carabassa amb rostes Pernillets de pollastre amb tomaca Fruta en almívar</p>	<p>Paella valenciana Jamón York y queso Fruta natural</p> <p>Paella valenciana Pernil dolç i formatge Fruta natural</p>	<p>Verduras estofadas con pollo Calamares a la andaluza con mayonesa Flan de vainilla</p> <p>Verdures estofades amb pollastre Calamars a l'andalussa amb maionesa Flam de vainilla</p>	<p>Sopa de cocido con menudillos Albóndigas a la jardinera Fruta natural</p> <p>Sopa d'olla amb menuts Mandonguilles a la jardinera Fruta natural</p>	<p>Lentejas con verduras Tortilla con queso Fruta natural</p> <p>Llenties amb verdres Truita amb formatge Fruta natural</p>
<p><b>Sopar:</b> Bullit valencià amb formatge fresc</p> <p><b>2</b></p> <p>Kcal. 760,88 Prot. 21,75 Lip. 19,09 Carb. 70,20</p>	<p><b>Sopar:</b> Menestra amb peix blanc al forn</p> <p><b>3</b></p> <p>Kcal. 809,19 Prot. 20,25 Lip. 18,81 Carb. 70,84</p>	<p><b>Sopar:</b> Amanida de pasta amb tomaca natural</p> <p><b>4</b></p> <p>Kcal. 827,69 Prot. 22,95 Lip. 20,71 Carb. 71,30</p>	<p><b>Sopar:</b> Alberginies farcides amb arròs i tonyina</p> <p><b>5</b></p> <p>Kcal. 753,45 Prot. 21,13 Lip. 19,47 Carb. 69,91</p>	<p><b>Sopar:</b> Rotllets de primavera amb amanida variada</p> <p><b>6</b></p> <p>Kcal. 897,66 Prot. 23,84 Lip. 21,01 Carb. 71,04</p>
<p>Empedrado con pollo Croquetas de ave Fruta natural</p> <p>Empedrat de pollastre Croquetes d'au Fruta natural</p>	<p>Garbanzos estofados con espinacas Salchichas de frankfurt con ketchup Fruta natural</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Salsitxes de frankfurt amb quetxup Fruta natural</p>	<p>Macarrones a la boloñesa Pescado en caldo corto Fruta natural</p> <p>Macarrons a la bolonyesa Peix en brou curt Fruta natural</p>	<p>Puré de verduras con tostones Lomo asado con tomate y chips Fruta natural</p> <p>Puré de verdres amb rostes Llomello rostit amb tomaca i xips Fruta natural</p>	<p>Arroz a la cubana Albóndigas de bacalao Yogurt de fresa</p> <p>Arròs a la cubana Mandonguilla de bacallà logurt de maduixa</p>
<p><b>Sopar:</b> Creïlles al forn amb pimentó</p> <p><b>9</b></p> <p>Kcal. 827,12 Prot. 23,17 Lip. 20,49 Carb. 71,35</p>	<p><b>Sopar:</b> Crema de verduras amb rostes i formatge</p> <p><b>10</b></p> <p>Kcal. 792,37 Prot. 19,93 Lip. 18,31 Carb. 69,71</p>	<p><b>Sopar:</b> Pit de pollastre rostit amb verdres</p> <p><b>11</b></p> <p>Kcal. 867,38 Prot. 22,50 Lip. 20,14 Carb. 70,93</p>	<p><b>Sopar:</b> Amanida valenciana amb truita</p> <p><b>12</b></p> <p>Kcal. 840,30 Prot. 22,73 Lip. 21,20 Carb. 76,39</p>	<p><b>Sopar:</b> Pizza vegetal amb pinya i amanida</p> <p><b>13</b></p> <p>Kcal. 800,01 Prot. 22,30 Lip. 20,84 Carb. 75,97</p>
<p>Pasta gratinada con atún Fritura mixta con mayonesa Fruta natural</p> <p>Pasta gratinada amb tonyina Fritura mixta amb maionesa Fruta natural</p>	<p>Crema Saint Germain con tostones Tortilla española Lácteo</p> <p>Crema Saint Germain amb rostes Truita espanyola Lacti</p>			
<p><b>Sopar:</b> Bullit valencià amb pernil dolç</p> <p><b>16</b></p> <p>Kcal. 871,91 Prot. 21,17 Lip. 19,99 Carb. 84,09</p>	<p><b>Sopar:</b> Peix blanc al forn en brou curt</p> <p><b>17</b></p> <p>Kcal. 801,07 Prot. 18,32 Lip. 17,01 Carb. 70,15</p>	<p>Estofado de verduras con pollo Longanizas con pisto casero Fruta natural</p> <p>Estofat de verdres amb pollastre Longanisses amb samfaina casolana Fruta natural</p>	<p>Canelones con bechamel Bocaditos de rosada Fruta natural</p> <p>Canelons amb beixamel Mossets de rosada Fruta natural</p>	<p>Puré de legumbres con tostones Hamburguesa de pollo con chips Fruta en almíbar</p> <p>Puré de llegums amb rostes Hamburguesa de pollastre amb xips Fruta en almívar</p>
<p><b>Sopar:</b> Filet de peix al forn amb verdurettes</p> <p><b>23</b></p> <p>Kcal. 830,10 Prot. 22,97 Lip. 21,01 Carb. 72,50</p>	<p><b>Sopar:</b> Amanida de canonges amb formatge i nous</p> <p><b>24</b></p> <p>Kcal. 877,15 Prot. 23,95 Lip. 22,11 Carb. 80,41</p>	<p><b>Sopar:</b> Verdures rostides amb emperador</p> <p><b>25</b></p> <p>Kcal. 804,67 Prot. 21,97 Lip. 18,74 Carb. 76,30</p>	<p><b>Sopar:</b> Sopa de verduras amb fideus</p> <p><b>26</b></p> <p>Kcal. 825,61 Prot. 21,79 Lip. 19,04 Carb. 76,30</p>	<p><b>Sopar:</b> Mussaka casolana amb amanida</p> <p><b>27</b></p> <p>Kcal. 890,24 Prot. 24,12 Lip. 21,95 Carb. 80,73</p>
<p>Alubias estofadas Varitas de merluza con mayonesa Fruta natural</p> <p>Fesols estofats Varettes de lluç Fruta natural</p>	<p>Arroz al horno Jamón serrano y empanadillas Fruta natural</p> <p>Arròs al forn Pernil i empanadilles Fruta natural</p>	<p>Arroz a banda Entremeses variados Fruta natural</p> <p>Arròs a banda Companatge variat Fruta natural</p>	<p>Coditos con queso Tortilla de atún Natillas de vainilla</p> <p>Colzets amb formatge Truita de tonyina Natilles de vainilla</p>	
<p><b>Sopar:</b> Roti de titot amb verdres</p> <p><b>30</b></p> <p>Kcal. 861,87 Prot. 23,27 Lip. 21,92 Carb. 77,48</p>	<p><b>Sopar:</b> Hamburguesa d'espinacs amb xips</p> <p><b>31</b></p> <p>Kcal. 809,46 Prot. 21,30 Lip. 19,07 Carb. 71,49</p>			

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

## Amb Catering Ruzafa aprenem ...

els principals hàbits de vida saludables :

### Us responsable de petards

1. Els petards s'han de comprar en establiments degudament autoritzats.
2. Només es poden disparar petards en les zones delimitades per a açò.
3. Hem d'encendre'ls per l'extrem de la metxa, mai aguantant-los amb les mans.
4. Tampoc hem d'arreglar restes d'altres artificis.
5. No s'ha de manipular ni extraure el contingut dels petards i tampoc disparar aquells que estiguen trencats.
6. No els llances contra persones, animals o coses, ni els encengues dins de botelles, llandes, papereres...

## Manualitat: Ninot de falla casolà , com fer paper 'maché'

El treball del paper 'maché' compta amb una llarga tradició dins del món de les manualitats. Antigament, amb paper maché es feien safates, pitxers, i fins i tot taules o mobles de grans proporcions. Però la utilitat principal sempre ha sigut la fabricació d'ornaments. Paper 'maché' significa simplement paper mastegat o picat, i els únics ingredients són: paper, aigua i pegament de empaperar.

### PAPER MACHÉ EN TIRES

És el més útil per a utilitzar amb els riquets.

Talleu gran quantitat de tires de paper de diari. A l'hora de tallar les tires, és important esquinçar el diari amb les mans, mai amb tisores. Les vores del paper tallat a mà tenen un serrell molt fi a través del com s'absorbeix l'aigua i la cua per un fenomen de capil·laritat. El paper tallat amb tisores corre el perill d'alçar-se per les vores una vegada seca.

Submergiu les tires de paper en el pegament preparat i deixeu que queden xopades. Llavors anem agafant les tires de paper de diari mullat i anem recobrint l'objecte que volem fer ( per exemple una bufa). Quan treballes, pensa a passar les tires entre dos dits per a escórrer l'excés d'aigua i pegament abans d'aplicar-les. S'han d'anar disposant diverses capes de paper (mínim 3), perquè faça un bon gruix.

### PASTA DE PAPER 'MACHÉ'

La pasta de paper preparada amb pegament i aigua es converteix en una massa de modelar de propietats similars a les del fang. Trenqueu el paper de diari amb les mans en trossets xicotets (aprox. 1 cm). Poseu-ho en un poal i afegiu aigua calenta. Deixeu reposar diverses hores i aneu removent afegint aigua o paper fins a aconseguir unes "farinetes" consistents. Poseu un drap gran en un altre poal, es verteix en ell la pasta i retorceu el drap per a escórrer l'aigua sobrant. Aconseguim així una bola de pasta. Poseu la bola en un poal, afegiu aigua i pegament en pols, i prepareu el pegament seguint les instruccions que us donen. Treballeu la pasta fins que adquirisca la consistència d'una crema fluïda i pegalosa. Afegir una mica de crema de mans, oli o vaselina farà la massa més plàstica.

## Com fer un Pastís de safanòria i coco

### Per a 8-10 persones:

1200 ml d'aigua per a coure les safanòries  
500 g de safanòries ja cuites (650 g més o menys sense pelar)  
100 g de coco ratllat  
50 g de coco ratllat per a decorar  
150 g de sucre  
300 g de bescuits o Galetes María, redones, quadrades, etc..  
125 g d'almívar (amb el líquid de coure les safanòries(75gr.)

Motlle



### Preparació:

- 1.- Pela i trosseja els 650 g de safanòries i posa-les a coure en un cassó amb els 1200 ml d'aigua. Quan la safanòria, ja estiga blaneta escorre-la i pesa-la. Necessitaràs 500 g de carlota cuïta.  
Nota: El brou que ha sobrat no es tira. Part d'ell ho utilitzes per a fer un almívar per a banyar els bescuits. I l'altra part la fiques al congelador, i et servirà per a enriquir el pròxim brou que faces.
- 2.- Quan ja estiga escorreguda la safanòria, tritura-la amb la batidora.
- 3.- Afeg els 150 g de sucre i barreja-ho bé amb la batidora.
- 4.- A continuació, afeg els 100 g de coco ratllat i tritura amb la mescla de safanòria i sucre. I ja està llest per a emplenar el bescuit i cobrir-ho.

### Muntatge del pastís:

- 1.- Cobrir la base d'un motlle amb una capa de bescuits i xopa-les bé amb l'almívar.
- 2.- Posa damunt una capa de la mescla de safanòries, posa una altra capa de bescuits, banya amb almívar, i posa una altra capa de la mescla de safanòries.
- 3.- Empolvora el pastís amb coco ratllat, fica'l en el frigorífic fins que estiga ben fred i el suc que solte la safanòria xope ben el bescuits (és aconsellable deixar-la com unes 3-4 hores).

