

Lunes - Dilluns

Martes - Dimarts

Miércoles - Dimecres

Jueves - Dijous

Viernes - Divendres

ANIMA'T A LLEGIR



Sopa de cocido con menudillos  
Nuggets de pollo  
Fruta natural

Sopa d'olla amb menuts  
Nuggets de pollastre  
Fruta natural

Sopar:  
Truita de ceba amb safanòria

Kcal. 785,01 Prot. 22,95 Lip. 20,71 Carb. 86,30

FESTIU



1

2

3

SETMANA DE PASQUA

6

7

8

9

10

FESTIU

Estofado de verduras  
Croquetas de pollo  
Fruta natural

Estofat de verdures  
Croquetes de pollastre  
Fruta natural

Arroz a la cubana  
Jamón york y queso  
Fruta natural

Arròs a la cubana  
Pernil dolç i formatge  
Fruta natural

Macarrones a la boloñesa  
Pescado en caldo corto  
Helado

Macarrons a la bolonyesa  
Peix en brou curt  
Gelats

Lentejas con verduras  
Tortilla con queso  
Fruta natural

Fideus a la cassola amb marisc  
Truita amb formatge  
Fruta natural

13

Sopar:  
Crema de calabassa amb rostes

Kcal. 809,19 Prot. 24,12 Lip. 21,09 Carb. 87,84

14

Sopar:  
Truita de creïlles amb pimentó verd

Kcal. 790,21 Prot. 20,54 Lip. 21,71 Carb. 91,30

15

Sopar:  
Tomaca farcida amb tonyina

Kcal. 816,91 Prot. 23,31 Lip. 19,66 Carb. 85,69

16

Sopar:  
Verdures saltejades amb espàrregs

Kcal. 778,61 Prot. 25,49 Lip. 22,70 Carb. 84,07

17

Canelones con bechamel  
Supremas de merluza  
Fruta natural

Canelons amb beixamel  
Supremes de lluç  
Fruta natural

Puré de verduras con tostones  
Albóndigas a la jardinera  
Fruta natural

Puré de verdures amb rostes  
Mandonguilles a la jardinera  
Fruta natural

Fideuá de marisco  
Jamón serrano con empanadillas  
Yogurt de fresa

Fideuà de marisc  
Pernil amb empanadilles  
logurt de maduixa

Arroz al horno  
Salchichas frankfurt con tomate  
Fruta natural

Arròs al forn  
Salsitxes frankfurt amb tomaca  
Fruta natural



Guiso marinero  
Bocaditos de rosada  
Fruta en almíbar

Guisat mariner  
Mossets de rosada  
Fruta en almívar

Sopar:

Bullit valencià amb bledes

Kcal. 871,14 Prot. 24,50 Lip. 22,42 Carb. 80,41

20

Sopar:  
Amanida de col xinesa amb hamburguesa

Kcal. 769,20 Prot. 21,25 Lip. 18,81 Carb. 78,36

21

Sopar:  
Ous farcits amb tomaca natural

Kcal. 815,07 Prot. 21,54 Lip. 19,97 Carb. 86,61

22

Sopar:  
Lluç al forn amb safanòria

Kcal. 811,04 Prot. 24,05 Lip. 22,10 Carb. 85,03

23

Sopar:  
Rotllet de primavera amb puré de creïlles

Kcal. 785,96 Prot. 23,50 Lip. 21,10 Carb. 80,30

24

Crema de calabaza con tostones  
Jamoncitos de pollo con pisto  
Fruta natural

Crema de calabassa  
Pernilets de pollastre amb samfaina  
Fruta natural

Arroz a banda  
Calamares a la andaluza  
Helado

Arròs a banda  
Calamars a l'andalussa  
Gelats

Espaguetis a la italiana  
Tortilla francesa  
Fruta natural

Espaguetis a la italiana  
Truita francesa  
Fruta natural

Sopa minestrone  
Hamburguesa de ave con chips  
Fruta natural

Sopa minestrone  
Hamburguesa d'au amb xips  
Fruta natural



\* 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.

Sopar:

Croquetes d'espinaacs amb amanida

Kcal. 722,87 Prot. 21,02 Lip. 19,54 Carb. 75,63

27

Sopar:  
Sardines al forn amb pebre roig

Kcal. 805,05 Prot. 20,25 Lip. 18,81 Carb. 70,84

28

Sopar:  
Sopa de fideus amb verdures

Kcal. 812,41 Prot. 24,01 Lip. 21,90 Carb. 90,30

29

Sopar:  
Pizza vegetal amb pinya

Kcal. 768,27 Prot. 23,13 Lip. 21,64 Carb. 73,93

30

## Amb Catering Ruzafa aprenem ...

els principals hàbits de vida saludables :

### Els 10 beneficis de la lectura en els xiquets

- 1.- Un xiquet que llig constantment, aprèn a desenvolupar la practica i la perfecció permetent-li desenvolupar-se en qualsevol àmbit.
- 2.- La lectura és una tasca que representa una major complexitat per al cervell, per la qual cosa amb ella s'aconsegueix enfortir les connexions del cervell i construir noves connexions.
- 3.- A mesura que un xiquet llig amb major freqüència, desenvolupa una capacitat de concentració que li permet fer açò per un llarg període de temps.
- 4.- Els llibres els ensenyen als xiquets sobre persones, costums, cultures, ciutats, tradicions i tot el que els envolta.
- 5.- Amb la lectura, els xiquets aprenen a desenvolupar el seu vocabulari aprenent noves paraules, expressions i l'ús correcte del llenguatge.
- 6.- Quan un xiquet llig, el seu cervell tradueix les descripcions en llocs, persones, coses, imatges, etc.
- 7.- La lectura també contribueix a desenvolupar aquest sentiment d'empatia envers els altres, en situacions o aspectes generals de la vida.
- 8.- Si un xiquet llig habitualment, té una millor capacitat de retenció i enteniment per a les matèries escolars, per tant el seu acompliment és millor
- 9.- Hi ha una gran quantitat de llibres i revistes que ofereixen lectura entretinguda i fàcil de digerir, per la qual cosa aquest també és un altre benefici.
- 10.- La lectura també ajuda a relaxar-se i els manté en un estat de calma i tranquil·litat.

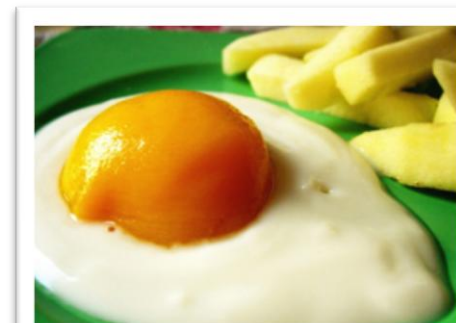
### POSTRE DIVERTIT: OU FREGIT SENSE OU

#### Ingredients:

- Poma
- Iogurt natural
- Bresquilla

#### Elaboració:

Prenem una poma i la pelem, després la tallem en tires. Prenem mitga bresquilla en almívar i la posem sobre una capa de iogurt que haurem vessat sobre un plat.



### MANUALITAT: COM FER UN MARCA PAGINES MONSTRUÒS

