

Lunes - Dilluns

Martes - Dimarts

Miércoles - Dimecres

Jueves - Dijous

Viernes - Divendres



\* 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.



# FESTIU 1

<p><b>Fideuá de marisco</b> <b>Merluza rebozada con mayonesa</b> <b>Fruta natural</b></p> <p>Fideuá de marisc Lluç arrebossat amb maionesa Fruta natural</p> <p><b>Sopar:</b> <b>Pit de pollastre marinat amb carabassó</b> <b>4</b></p> <p>Kcal. 821,36 Prot. 23,39 Lip. 21,65 Carb. 84,43</p>	<p><b>Puré de verduras con picatostes</b> <b>Albóndigas a la jardinera</b> <b>Fruta natural</b></p> <p>Puré de verdures amb rostes Mandonguilles a la jardinera Fruta natural</p> <p><b>Sopar:</b> <b>Truita de creïlles amb amanida</b> <b>5</b></p> <p>Kcal. 785,04 Prot. 21,78 Lip. 19,72 Carb. 73,26</p>	<p><b>Arroz a la cubana</b> <b>Fiambre de pavo y queso</b> <b>Fruta natural</b></p> <p>Arròs a la cubana Companatge de titot i formatge Fruta natural</p> <p><b>Sopar:</b> <b>Hamburguesa d'espínacs amb tomaca</b> <b>6</b></p> <p>Kcal. 812,43 Prot. 22,29 Lip. 19,97 Carb. 78,09</p>	<p><b>Garbanzos estofados</b> <b>Salchichas de frankfurt con chips</b> <b>Yogurt de fresa</b></p> <p>Cigrons estofats Salsitxes de frankfurt amb xips logurt de maduixa</p> <p><b>Sopar:</b> <b>Bullit valencià amb titot a la planxa</b> <b>7</b></p> <p>Kcal. 878,76 Prot. 24,36 Lip. 22,17 Carb. 92,03</p>	<p><b>Sopa de cocido con menudillos</b> <b>Filete doré con ensalada</b> <b>Fruta natural</b></p> <p>Sopa d'olla amb menuts Filet doré amb amanida Fruta natural</p> <p><b>Sopar:</b> <b>Rotllets xinesos amb arròs tres delícies</b> <b>8</b></p> <p>Kcal. 782,67 Prot. 22,82 Lip. 19,86 Carb. 72,01</p>
<p><b>Estofado de verduras</b> <b>Calamars a la andaluz con ketchup</b> <b>Helado</b></p> <p>Estofat de verdures Calamars a l'andalusa amb quetxup Gelat</p> <p><b>Sopar:</b> <b>Llonganisses amb samfaina casolana</b> <b>11</b></p> <p>Kcal. 801,04 Prot. 21,02 Lip. 19,92 Carb. 81,43</p>	<p><b>Arroz al horno</b> <b>Entremeses variados</b> <b>Fruta natural</b></p> <p>Arròs al forn Companatge variat Fruta natural</p> <p><b>Sopar:</b> <b>Ous farcits amb amanida mediterrànea</b> <b>12</b></p> <p>Kcal. 810,46 Prot. 22,67 Lip. 20,89 Carb. 85,14</p>	<p><b>Macarrones a la boloñesa</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Fruta natural</b></p> <p>Macarros a la bolnyesa Truita francesa Fruta natural</p> <p><b>Sopar:</b> <b>Tronquets de lluç amb verdures rostides</b> <b>13</b></p> <p>Kcal. 878,36 Prot. 24,45 Lip. 22,15 Carb. 89,20</p>	<p><b>Crema Saint Germain con tostones</b> <b>Pollo asado con pisto casero</b> <b>Natillas de vainilla</b></p> <p>Crema Saint Germain amb rostes Pollastre rostit amb samfaina casolana Natilles de vainilla</p> <p><b>Sopar:</b> <b>Rotllets de pernil amb verdures</b> <b>14</b></p> <p>Kcal. 779,23 Prot. 21,20 Lip. 18,96 Carb. 75,69</p>	<p><b>Lentejas estofadas</b> <b>Pizza de atún</b> <b>Fruta natural</b></p> <p>Llenties estofades Pizza de tonyina Fruta natural</p> <p><b>Sopar:</b> <b>Truita francesa amb amanida xinesa</b> <b>15</b></p> <p>Kcal. 815,07 Prot. 22,41 Lip. 20,70 Carb. 75,23</p>
<p><b>Arroz a banda</b> <b>Jamón serrano con empanadillas</b> <b>Fruta natural</b></p> <p>Arròs a banda Pernil amb empanadilles Fruta natural</p> <p><b>Sopar:</b> <b>Peix al forn amb pèsols i ceba</b> <b>18</b></p> <p>Kcal. 805,21 Prot. 22,05 Lip. 20,27 Carb. 79,95</p>	<p><b>Guiso marinero</b> <b>Bocaditos de rosada</b> <b>Helado</b></p> <p>Guisat mariner Mossets de rosada Gelat</p> <p><b>Sopar:</b> <b>Llommel rostit amb safanòria bullida</b> <b>19</b></p> <p>Kcal. 789,22 Prot. 23,07 Lip. 20,45 Carb. 77,08</p>	<p><b>Canelones con bechamel</b> <b>Tortilla con ensalada</b> <b>Fruta natural</b></p> <p>Canelons amb beixamel Truita amb amanida Fruta natural</p> <p><b>Sopar:</b> <b>Sèpia a la planxa amb verdures</b> <b>20</b></p> <p>Kcal. 850,70 Prot. 24,89 Lip. 22,06 Carb. 84,10</p>	<p><b>Puré de alubias con picatostes</b> <b>Longanizas con tomate</b> <b>Fruta natural</b></p> <p>Puré de fesols amb rostes Llonganisses amb tomaca Fruta natural</p> <p><b>Sopar:</b> <b>Pizza margarita amb amanida murciana</b> <b>21</b></p> <p>Kcal. 787,04 Prot. 21,78 Lip. 19,01 Carb. 75,23</p>	<p><b>Coditos gratinados con queso</b> <b>Supremas de merluza con mayonesa</b> <b>Flan de vainilla</b></p> <p>Colzets gratinats amb formatge Supremes de lluç amb maionesa Flam de vainilla</p> <p><b>Sopar:</b> <b>Bullit valencià amb bledes</b> <b>22</b></p> <p>Kcal. 885,67 Prot. 24,03 Lip. 22,12 Carb. 86,14</p>
<p><b>Paella valenciana</b> <b>Rabas de calamar con mayonesa</b> <b>Fruta natural</b></p> <p>Paella valenciana Rabes de calamar amb maionesa Fruta natural</p> <p><b>Sopar:</b> <b>Truita de verdures amb amanida</b> <b>25</b></p> <p>Kcal. 852,87 Prot. 24,79 Lip. 21,93 Carb. 86,21</p>	<p><b>Espaguetis a la italiana</b> <b>Filete de pescado con verduras</b> <b>Yogurt</b></p> <p>Espaguetis a la italiana Filet de peix amb verdures logurt</p> <p><b>Sopar:</b> <b>Braquetes de verdures amb pollastre</b> <b>26</b></p> <p>Kcal. 823,02 Prot. 23,74 Lip. 21,06 Carb. 80,93</p>	<p><b>Verduras estofadas con pollo</b> <b>Jamón york y queso</b> <b>Fruta natural</b></p> <p>Verdures estofades amb magre Pernil dolç i formatge Fruta natural</p> <p><b>Sopar:</b> <b>Varetes de lluç amb pèsols i safanòria</b> <b>27</b></p> <p>Kcal. 809,26 Prot. 21,02 Lip. 18,33 Carb. 78,68</p>	<p><b>Vichoise con tostones</b> <b>Tortilla española con ensalada</b> <b>Fruta natural</b></p> <p>Vichysoise amb rostes Truita espanyola amb amanida Fruta natural</p> <p><b>Sopar:</b> <b>Vedella a la planxa amb verdures</b> <b>28</b></p> <p>Kcal. 774,48 Prot. 21,01 Lip. 17,92 Carb. 76,33</p>	<p><b>Sopa de fideos con menudillos</b> <b>Hamburguesa completa</b> <b>Helado</b></p> <p>Sopa de fideus amb menuts Hamburguesa completa Gelat</p> <p><b>Sopar:</b> <b>Amanida de mar amb peix</b> <b>29</b></p> <p>Kcal. 805,81 Prot. 22,01 Lip. 20,40 Carb. 83,87</p>

## Amb Catering Ruzafa aprenem ...

els principals hàbits de vida saludables :

### Beneficis de la pràctica del ioga amb els xiquets

A través del ioga, els xiquets exercitaran la seua respiració i aprendran a relaxar-se per a fer front a l'estrès, a les situacions conflictives i a la falta de concentració, problemes tan evidents en la societat actual. El ioga els ajudarà en el seu llarg camí cap al domini físic i psíquic. El que aconseguen a nivell físic i mental els xiquets que practiquen ioga:

- |   |  |
|---|--|
| 1- Desenvolupament i destresa dels músculs motors.        | 9- Perfeccionament dels sentits.   |
| 2- Flexibilitat en les articulacions.                     | 10- Agilitat i enteresa.   |
| 3- Millora dels hàbits posturals de la columna vertebral. | 11- Calma i relaxació.   |
| 4- Massatge dels òrgans interns.                          | 12- Estirament.  |
| 5- Millorança en els hàbits de la respiració.             | 10- Millor desenvolupament de l'atenció, concentració, memòria e imaginació. |
| 6- Estimulació de la circulació sanguínia.                | 11- Harmonització de la personalitat i el caràcter.                          |
| 7- Millorança de l'autoestima.                            | 12- Oportuna canalització de l'energia física.                               |
| 8- Baixa en el nivell d'estrès infantil.                  | 13- Millor comprensió i interacció amb els altres                            |



### Aperitiu divertit: Eriçó de formatge i ametla

#### Ingredients:

- Formatget en porció
- Ametla laminada
- Grans de pebre negre
- Galetes salades

#### Elaboració:

Agafem el formatget i ho posem sobre una galeta salada, i començarem a clavar l'ametla laminada com a mostra la imatge, donant-li forma d'eriçó. S'acabarà posant els grans de pebre com si foren els ulls i el nas.



## Les 3 Erres : Reduir, Reutilitzar i reciclar

**Reduir:** Vol dir utilitzar menys matèries primeres, menys aigua i menys energia. Per exemple; no deixes la llum encesa si no estas en una habitació, tanca bé l'aixeta quan llaves els plats o quan et llaves les mans, dutxa't en comptes de banyar-te, posa la llavadora plena i no amb una sola peça ... També hi ha aparells que poden ajudar-nos a reduir el consum diari. Anima't a utilitzar-los!

**Reutilitzar:** Vol dir no tirar les coses quan encara són útils. Per exemple, utilitza un mitió vell per a fer una marioneta per als xiquets o un pot de refresc com a portallapis... Només has de tenir un poquet d'imaginació! Segur que se t'ocorren moltes de coses que fer, nosaltres te mostrem algunes.

**Reciclar:** Vol dir utilitzar els residus per a elaborar nous productes. És necessari separar el material. Com? En el contenidor groc hem de dipositar el plàstic. En el contenidor verd hem de dipositar el vidre. En el contenidor blau hem de dipositar el paper.

Cotxe de carreres amb materials reutilitzats

