

Lunes - Dilluns

Martes - Dimarts

Miércoles - Dimecres

Jueves - Dijous

Viernes - Divendres

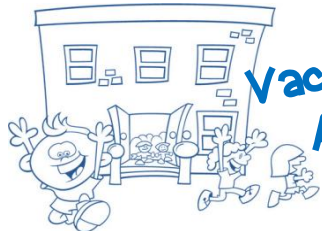


* El menú inclou diàriament aigua mineral.

** Inclou també una rica i nutritiva amanida variada.

*** Posem al teu abast una recomanació de sopars per a seguir una dieta equilibrada.

<p>Fideuá de marisco Merluza orli con ensalada Fruta natural</p> <p>Fideuá de marisc Luç orli Fruta natural</p> <p>Sopar: Truita francesa amb safanòries 1</p> <p>Kcal. 840,21 Prot. 25,68 Lip. 10,12 Carb. 73,10</p>	<p>Alubias estofadas con zanahoria Salchichas de frankfurt con ketchup Natillas de vainilla</p> <p>Fesols estofats amb safanòria Salsitxes de frankfurt amb quètxup Natilles de vainilla</p> <p>Sopar: Filet de peix amb pèsols i ceba 2</p> <p>Kcal. 832,50 Prot. 29,4 Lip. 7,60 Carb. 80,31</p>	<p>Canelones con bechamel Tortilla francesa con ensalada Fruta natural</p> <p>Canelons amb beixamel Truita francesa amb amanida Fruta natural</p> <p>Sopar: Hamburguesa d'espínacs amb amanida 3</p> <p>Kcal. 840,23 Prot. 24,19 Lip. 9,81 Carb. 76,61</p>	<p>Crema de calabaza con tostones Albóndigas a la jardinera Fruta natural</p> <p>Crema de carabassa amb rostes Mandonguilles a la jardinera Fruta natural</p> <p>Sopar: Amanida de pasta amb tonyina 4</p> <p>Kcal. 696,4 Prot. 18,19 Lip. 6,88 Carb. 84,75</p>	<p>Arroz a la cubana Jamón serrano y empanadillas Helado</p> <p>Arròs a la cubana Pernil i empanadilles Gelat</p> <p>Sopar: Bullit valencià amb lluç al forn 5</p> <p>Kcal. 890,84 Prot. 23,2 Lip. 9,43 Carb. 85,60</p>
<p>Garbanzos con espinacas Pizza Ruzafa Fruta natural</p> <p>Cigrons amb espinacs Pizza Russafa Fruta natural</p> <p>Sopar: Amanida freda amb fruites fresques 8</p> <p>Kcal. 827,75 Prot. 21,91 Lip. 7,08 Carb. 87,71</p>	<p>Macarrones boloñesa Doré de pescado Fruta natural</p> <p>Macarrons bolonyesa Doré de peix Fruta natural</p> <p>Sopar: Truita de verdures amb tofu 9</p> <p>Kcal. 805,10 Prot. 25,41 Lip. 8,09 Carb. 70,64</p>	<p>Guisado de verduras con pollo Lomo adobado con pisto casero Yogurt de fresa</p> <p>Guisat de verdures amb pollastre Llomello adobat amb samfaina casolana Iogurt de maduixa</p> <p>Sopar: Arròs tres delícies amb varettes 10</p> <p>Kcal. 803,67 Prot. 25,34 Lip. 11,52 Carb. 74,11</p>	<p>Puré de verduras con tostones Tortilla española con queso Fruta natural</p> <p>Puré de verdures amb rostes Truita espanyola amb formatget Fruta natural</p> <p>Sopar: Pit de pollastre amb amanida 11</p> <p>Kcal. 789,9 Prot. 20,71 Lip. 9,98 Carb. 77,63</p>	<p>Arroz al horno Croquetas de pollo con ensalada Helado</p> <p>Arròs al forn Croquetes de pollastre amb amanida Gelat</p> <p>Sopar: Espinacs amb pinyols i pases 12</p> <p>Kcal. 866,85 Prot. 22,46 Lip. 8,64 Carb. 75,38</p>
<p>Empedrado de legumbres con arroz Entremeses variados Fruta natural</p> <p>Empedrat de llegums amb arròs Companatge variat Fruta natural</p> <p>Sopar: Crema freda d'alls porros 15</p> <p>Kcal. 818,05 Prot. 25,28 Lip. 8,12 Carb. 85,02</p>	<p>Ensaladilla de patata con atún y huevo Lasaña Ruzafa Flan de vainilla</p> <p>Amanida de creilla amb tonyina i ou Lasanya Russafa Flan de vainilla</p> <p>Sopar: Roti de titot amb safanòries 16</p> <p>Kcal. 868,20 Prot. 22,84 Lip. 8,46 Carb. 80,64</p>	<p>Sopa de cocido con menudillos Jamoncitos de pollo con patatas Fruta natural</p> <p>Sopa d'olla amb menuts Pernillets de pollastre amb creïlles Fruta natural</p> <p>Sopar: Lluç al forn amb verdures 17</p> <p>Kcal. 740,11 Prot. 17,20 Lip. 10,28 Carb. 80,09</p>	<p>Paella valenciana Supremas de merluza con ensalada Fruta natural</p> <p>Paella valenciana Supremes de lluç amb amanida Fruta natural</p> <p>Sopar: Ous farcits amb tonyina i maionesa 18</p> <p>Kcal. 773,31 Prot. 23,30 Lip. 11,22 Carb. 79,23</p>	<p>Crema de zanahoria con tostones Hamburguesa de pollo con chips Helado</p> <p>Crema de safanòria amb rostes Hamburguesa de pollastre amb xips Gelat</p> <p>Sopar: Pasta de verdures amb dacsa dolça 19</p> <p>Kcal. 733,75 Prot. 22,01 Lip. 10,76 Carb. 81,30</p>



Vacaciones!!!

A la playa!!!



Amb Catering Ruzafa aprenem ...

els principals hàbits de vida saludables :

Recorda els consells per a un estiu saludable

Evita l'exposició perllongada al sol i usa sempre filtres.

Beu líquids amb freqüència, sense esperar a tenir set

Usa roba fresca i àmplia.

Usa ulleres de sol homologades i barrets.

Si fas esport, hidrata't be i evita les hores de més sol.

Menja lleuger, i vigila els aliments del sol.



Aperitiu refrescant: Broquetes de fruites

Ingredients:

2 kiwis

4 plàtans

¼ kg de maduixes

1 llanda xicoteta de pinya (o pinya natural)

2 pomes

2 préssecs

16 escuradents

Elaboració:

Lava i pela les fruites. Talla-les en trossets.

Punxa en cada escuradent varis trossos de fruites diferents.



Com fer un "pai-pai" de paper



Contra la calor no hi ha res com l'elaboració d'un pràctic ventall asiàtic.

El primer que hem de fer és reunir els següents materials:

- 4 Folis
- Pegament
- Ceres de colors
- Palet de gelat
- Cinta adhesiva

Una vegada hàgem reunit tots els materials agafarem els folis i els unirem pegant-los amb el pegament pels laterals.

A continuació es decora amb les ceres. Ací han utilitzat la tècnica de l'arrossegat, d'aquesta forma han creat un efecte difuminat molt bonic a l'hora de pintar els ventalls.

Esta tècnica consisteix a fregar les ceres de costat col·locant-los en plànol sobre el paper i fregant-los.

Després pots pintar alguns detalls al mes pur estil asiàtic, com unes lletres símbols etc...

A continuació plegarem el pai pai doblegant el paper com si es tractara d'un acordió, ja que si es doblega pel mateix costat sempre, no es crearia l'efecte del ventall.

Seguirem doblegant i tan sols quedarà pegar el palet de gelat per a utilitzar-ho per agarrar-ho del nostre "pai-pai". Per a açò