

Lunes - Dilluns	Martes - Dimarts	Miércoles - Dimecres	Jueves - Dijous	Viernes - Divendres		
 <p>* El menú incluye diariamente mineral. ** Incluye también una rica y nutritiva ensalada variada. *** Ponemos a tu alcance una recomendación de cena para seguir una dieta equilibrada.</p>						
Ensaladas de la semana						
<p>* Lunes: Lechuga, zanahoria, olivas, nueces. * Martes: Lechuga, tomate, brotes de soja, maíz. * Miércoles: Lechuga, tomate, col lombarda, atún. * Jueves: Lechuga, zanahoria, huevo cocido, pasas. * Viernes: Lechuga, tomate, pepino, olivas.</p>						
						
		<small>Kcal. 832,50 Prot. 29,4 Lip. 7,60 Carb. 80,31</small>	<small>Kcal. 849,98 Prot. 25,12 Lip. 23,64 Carb. 79,84</small>			
		Cena: Pechuga de pollo con ensalada				
		1				
		Cena: Merluza al horno con verduras				
		2				
		<small>Kcal. 811,04 Prot. 24,05 Lip. 22,10 Carb. 85,03</small>				
<p>Arroz al horno (arroz, morcilla, garbanzos...) Fiambre de pavo y queso con ensalada Helado Arròs al forn (arros, botifarra, cigrons...) Companatge de tito i formatge amb amanida Gelàt</p> <p>Cena: Conejo al ajillo con patatas</p> <p style="text-align: right;">5</p> <p><small>Kcal. 809,19 Prot. 24,12 Lip. 21,09 Carb. 87,84</small></p>		<p>Guisado de patata y verduras con merluza y sepia (pescado, patata, verduras...) Varitas de merluza con ensalada y mayonesa Fruta natural Guisat de creïlles i verdures amb lluç i sèpia (peix, creïlles, verdures...) Varetes de lluç amb amanida i maionesa Fruta natural</p> <p>Cena: Verduras a la plancha</p> <p style="text-align: right;">6</p> <p><small>Kcal. 829,12 Prot. 25,81 Lip. 23,78 Carb. 80,10</small></p>		<p>Lasaña boloñesa (pasta, carne, tomate...) Tortilla francesa con tomate natural Fruta natural Lasanya bolonyesa (pasta, carne, tomaca...) Truita francesa amb tomaca natural Fruta natural</p> <p>Cena: Ensalada tropical</p> <p style="text-align: right;">7</p> <p><small>Kcal. 790,21 Prot. 20,54 Lip. 21,71 Carb. 91,30</small></p>	<p>Crema de legumbres con tostones (alubias, patata, zanahoria) Jamoncitos de pollo al chilindrón Fruta natural Crema de llegums amb rostes (fesos, creïlla, carlota...) Pernillets de pollastre al xilindrón Fruta natural</p> <p>Cena: Dorada al horno</p> <p style="text-align: right;">8</p> <p><small>Kcal. 800,27 Prot. 20,51 Lip. 18,06 Carb. 64,18</small></p>	<p>9^a Octubre</p>  <p style="text-align: right;">9</p>
<p>12 Octubre</p>  <p style="text-align: right;">12</p> <p><small>Kcal. 871,14 Prot. 24,50 Lip. 22,42 Carb. 80,41</small></p>		<p>Arroz a la marinera (arroz, camar, sepia...) Calamares a la andaluza con ensalada Fruta natural Arròs a la marinera Calamars a la andalusa amb amanida Fruta natural</p> <p>Cena: Ensalada de pasta</p> <p style="text-align: right;">13</p> <p><small>Kcal. 871,14 Prot. 24,50 Lip. 22,42 Carb. 80,41</small></p>		<p>Sopa cubierta con menudillos (legumbres, judía verde, magro) Albóndigas de ave a la jardinera Fruta natural Sopa coberta amb menuts (llegums, fesol verd, magre) Mandonguilles d'au a la jardinera Fruta natural</p> <p>Cena: Tortilla de verduras con tofu</p> <p style="text-align: right;">14</p> <p><small>Kcal. 811,74 Prot. 21,97 Lip. 19,86 Carb. 86,97</small></p>	<p>Garbanzos estofados con espinacas (garbanzos, espinacas, patata) Croquetas de bacalao con ensalada Natillas de vainilla Cigrons estofats amb espinagues (cigrons, espinagues, creïlles...) Croquetes de bacallà amb amanida Natilles de vainilla</p> <p>Cena: Emperador a la plancha con verduras</p> <p style="text-align: right;">15</p> <p><small>Kcal. 857,91 Prot. 24,78 Lip. 21,47 Carb. 79,03</small></p>	<p>Fideua de marisco (fideos, calamar, pescado...) Tortilla de patata con ensalada Fruta natural Fideuà de marisc (fideus, calamar, peix...) Truita de creïlles amb amanida Fruta natural</p> <p>Cena: Hamburguesa a la plancha con mazorca de maíz</p> <p style="text-align: right;">16</p> <p><small>Kcal. 815,20 Prot. 22,43 Lip. 20,05 Carb. 87,26</small></p>
<p>Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo...) Jamón york y queso Fruta natural Arròs a la cubana (arros, tomaca, ou...) Pernil i formatge Fruta natural</p> <p>Cena: Hervido valenciano y tortilla de verduras</p> <p style="text-align: right;">19</p> <p><small>Kcal. 839,22 Prot. 24,75 Lip. 22,37 Carb. 74,90</small></p>		<p>Macarrones boloñesa (pasta, tomate, carne...) Filete de halibut en caldo corto Fruta natural Macarrons bolonyesa (pasta, tomaca, carne...) Filet de halibut en caldo curt Fruta natural</p> <p>Cena: Pollo asado en su jugo</p> <p style="text-align: right;">20</p> <p><small>Kcal. 805,05 Prot. 20,25 Lip. 18,56 Carb. 70,84</small></p>		<p>Alubias estofadas (alubias, patata, verduras...) Pizza Catering Ruzafa Flan de vainilla Fesos estofades (fesos, creïlla, verdures...) Pizza Catering Ruzafa Flam de vainilla</p> <p>Cena: Lubina a la plancha con ensalada</p> <p style="text-align: right;">21</p> <p><small>Kcal. 819,04 Prot. 23,41 Lip. 21,84 Carb. 95,74</small></p>	<p>Crema Saint Germain con tostones (patata, puerro...) Hamburguesa de pollo con chips Fruta natural Crema Saint Germain amb rostes (creïlles, porro...) Hamburguesa d'au amb papes Fruta natural</p> <p>Cena: Ensalada cesar</p> <p style="text-align: right;">22</p> <p><small>Kcal. 779,92 Prot. 21,33 Lip. 19,71 Carb. 70,12</small></p>	<p>Estofado de verduras con pollo (patata, pollo, verduras...) Filete dore de merluza con ensalada Fruta natural Estofat de verdures amb pollastre (creïlla, pollastre, verdures...) Filet dore de lluç amb amanida Fruta natural</p> <p>Cena: Costillas con salsa barbacoa</p> <p style="text-align: right;">23</p> <p><small>Kcal. 809,19 Prot. 24,12 Lip. 21,09 Carb. 87,84</small></p>
<p>Paella valenciana (arroz, pollo, verduras...) Jamón serrano y queso Fruta natural Paella valenciana (arros, pollastre, verdures) Pernil serrà i formatge Fruta natural</p> <p>Cena: Espinacas a la crema</p> <p style="text-align: right;">26</p> <p><small>Kcal. 832,20 Prot. 23,10 Lip. 21,02 Carb. 80,90</small></p>		<p>Sopa de verduras (fideos, verduras...) Bocaditos de rosada con ensalada Fruta natural Sopa de verdures (fideus, verdures) Mossets de rosada amb amanida Fruta natural</p> <p>Cena: Pechuga de pollo puré de patata</p> <p style="text-align: right;">27</p> <p><small>Kcal. 810,17 Prot. 20,63 Lip. 19,07 Carb. 76,60</small></p>		<p>Canelones gratinados (pasta, bechamel, queso, carne...) Tortilla de atún Fruta natural Canelons gratinats (pasta, beixamel, formatge, carn) Truita de tonyina Fruta natural</p> <p>Cena: Ensalada marinera</p> <p style="text-align: right;">28</p> <p><small>Kcal. 899,74 Prot. 25,75 Lip. 23,07 Carb. 88,90</small></p>	<p>Lentejas viudas (lentejas, patata, zanahoria...) Supremas de merluza con ketchup Yogur de fresa Llenties viudes (llenties, creïlla, carlota) Supremes de lluç amb ketchup Iogurt de maduixa</p> <p>Cena: Verduras a la plancha con patata asada</p> <p style="text-align: right;">29</p> <p><small>Kcal. 778,61 Prot. 25,49 Lip. 22,70 Carb. 84,07</small></p>	<p>FIESTA DE HALLOWEEN</p> <p>Cerebro de calabaza con insectos Carne de hombre lobo con hierbas ponzoñosas Sangre de vampiro coagulada</p> <p>Cena: Huevos rellenos con atún y mayonesa</p> <p style="text-align: right;">30</p> <p><small>Kcal. 811,74 Prot. 21,97 Lip. 19,86 Carb. 86,97</small></p>

Con Catering Ruzafa aprendemos ...



Bolsitas en Forma de Calabaza para Halloween

Manualidades fáciles y divertidas para hacer con niños

Bolsitas en forma de calabaza para Halloween

Bolsitas en forma de calabaza para Halloween

Halloween es una noche muy especial y hay que cuidar la decoración al detalle. Ya os hemos dado muchas ideas de manualidades de Halloween fáciles para hacer con niños que nos servirán para decorar nuestra casa. Podemos hacer una calabaza hecha con tiras de papel, unos divertidos y monstruosos vasos con forma de momia o unas terroríficas bolsas de fieltro ideales para la ocasión. Pero ahí no acaba la cosa. Hoy queremos mostraros cómo hacer unas bolsitas en forma de calabaza que nos servirán para meter chuches dentro y que ¡son súper fáciles de hacer!

¿Qué necesitamos?

- Pliegos de papel pinocho de color naranja
- Celo

¿Cómo hacer las bolsitas en forma de calabaza para halloween?

Recortamos los pliegos de papel pinocho naranja en circulos de tamaño mediano. Una vez tengamos todos recortamos, ponemos las chucherías en

INTRODUCCIÓN

-Con la llegada del otoño celebramos la "fiesta de la Castaña" todo el ciclo de Educación Infantil con la siguiente finalidad:

- 1.- Conocer los frutos del otoño, observándolos, tocándolos, oliéndolos, clasificándolos en frutos secos y carnosos y por último saboreándolos.
- 2.-Pequeña historia de la Castañera y escenificación.
- 3.-Realización en papel de periódico del cucurucho para la compra de las castañas.
- 4.- Canción- danza de la Castañera. (Todos juntos en el patio).
- 5.-Para todo contamos con la colaboración de las familias en la preparación y celebración de esta pequeña fiesta. Para ello nos preparan todos los frutos que tomamos tanto crudos como los asados: castañas y boniatos.

