

Lunes - Dilluns	Martes - Dimarts	Miércoles - Dimecres	Jueves - Dijous	Viernes - Divendres
<p>Arroz a la milanesa (arroz, verduras...) Rabas de calamar con mayonesa Actimel</p> <p>Arròs a la milanesa (arròs, verdures...) Rabes de calamar amb maionesa Actimel</p> <p>Cena <i>Tortilla campesina con calabacín a la plancha</i> 2 Kcal. 760,88 Prot. 21,75 Lip. 19,09 Carb. 70,20</p>	<p>Sopa de cocido con menudillos (fideos, pollo...) Alitas de pollo marinadas con chips Fruta natural</p> <p>Sopa de cuit amb menuts (fideus, pollastre...) Aletes de pollastre marinades amb papes Fruta natural</p> <p>Cena <i>Pizza vegetal y ensalada mediterranea</i> 3 Kcal. 809,19 Prot. 20,25 Lip. 18,81 Carb. 70,84</p>	<p>Marmitako de pescado (patata, pescado, verduras...) Entremeses con tomate natural Fruta natural</p> <p>Marmitako de peix (creïlla, peix, verdures...) Companatge amb tomaca natural Fruta natural</p> <p>Cena <i>Filete de pavo con patatas fritas</i> 4 Kcal. 827,69 Prot. 22,95 Lip. 20,71 Carb. 71,30</p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas (garbanzos, espinacas...) Medallón de merluza orli con mayonesa Fruta natural</p> <p>Cigrons amb espinagues (cigrons, espinagues...) Medalló de lluç orli amb maionesa Fruta natural</p> <p>Cena <i>Hervido valenciano con queso fresco</i> 5 Kcal. 753,45 Prot. 21,13 Lip. 19,47 Carb. 69,91</p>	<p>Coditos gratinados con atún Tortilla francesa y ensalada Fruta en almíbar</p> <p>Colzets gratinats amb tonyina Trita francesa i amanida Fruta en almívar</p> <p>Cena <i>Crema de calabaza con jamón</i> 6 Kcal. 897,66 Prot. 23,84 Lip. 21,01 Carb. 71,04</p>
<p>Arroz al horno (arroz, patata, tomate...) Albóndigas de bacalao con tomate natural Fruta natural</p> <p>Arròs al forn (arròs, creïlla, tomaca...) Mandonguilles de bacallà amb tomaca natural Fruta natural</p> <p>Cena <i>Pechuga de pollo con zanahoria hervida</i> 9 Kcal. 827,12 Prot. 23,17 Lip. 20,49 Carb. 71,35</p>	<p>Crema de calabacín con tostones Lonagnizas con pisto casero Fruta natural</p> <p>Crema de carabasseta amb rostres Llonganisses amb samfaina casolana Fruta natural</p> <p>Cena <i>Emperador a la plancha con berenjena asada</i> 10 Kcal. 792,37 Prot. 19,93 Lip. 18,31 Carb. 69,71</p>	<p>Fideua de marisco (fideos, calamar, pescado...) Jamón york y queso Fruta natural</p> <p>Fideua de marisc (fideus, calamar, peix...) Pernil i formatge Fruta natural</p> <p>Cena <i>Huevos rellenos con ensalada murciana</i> 11 Kcal. 867,38 Prot. 22,50 Lip. 20,14 Carb. 70,93</p>	<p>Lentejas estofadas (lentejas, patata, zanahoria...) Supremas de pescado con salsa mayonesa Flan de vainilla</p> <p>Llentilles estofades (llentilles, creïlla, carlota) Supremes de peix amb salsa maionesa Flam de vainilla</p> <p>Cena <i>Rollito primavera con endivias</i> 12 Kcal. 840,30 Prot. 22,73 Lip. 21,20 Carb. 76,39</p>	<p>Olla de verduras con ternera Jamoncitos de pollo asado en su jugo Fruta natural</p> <p>Olla de verdures amb vedella Pernillets de pollastre rostir en su jugo Fruta natural</p> <p>Cena <i>Crema de verduras con queso</i> 13 Kcal. 800,01 Prot. 22,30 Lip. 20,84 Carb. 75,97</p>
<p>Paella valenciana (arroz, pollo, verduras...) Salchichas frankfurt con ketchup Fruta natural</p> <p>Paella valenciana (arròs, pollastre, verdures...) Salsitxes frankfurt amb ketchup Fruta natural</p> <p>Cena <i>Tempura de brocoli con ensalada</i> 16 Kcal. 819,27 Prot. 22,94 Lip. 20,28 Carb. 77,01</p>	<p>Lasaña boloñesa Calamares a la andaluza con ensalada Fruta natural</p> <p>Lasanya bolonyesa Calamars a la andaluza amb amanida Fruta natural</p> <p>Cena <i>Sopa de verduras y pollo asado</i> 17 Kcal. 830,10 Prot. 22,97 Lip. 21,01 Carb. 72,50</p>	<p>Guisado de verduras con pollo (patata, verduras, pollo...) Lomo adobado con tomate y chips Yogur de fresa</p> <p>Guisat de verdures amb pollastre (creïlla, verdures, pollastre...) Llomello adobat amb tomaca i papes logurt de maduixa</p> <p>Cena <i>Ventresca de merluza con puré de patata</i> 18 Kcal. 877,15 Prot. 23,95 Lip. 22,11 Carb. 80,41</p>	<p>Puré de legumbres con tostones Tortilla española con ensalada Fruta natural</p> <p>Puré de llegums amb rostres Trita espanyola amb amanida Fruta natural</p> <p>Cena <i>Amanida caprese</i> 19 Kcal. 804,67 Prot. 21,97 Lip. 18,74 Carb. 76,30</p>	<p>Macarrones jardinera (pasta, verduras...) Bocaditos de rosada con ensalada Fruta natural</p> <p>Macarrons jardinera (pasta, verdures...) Mossets de rosada amb amanida Fruta natural</p> <p>Cena <i>Pizza al gusto</i> 20 Kcal. 825,61 Prot. 21,79 Lip. 19,04 Carb. 75,20</p>
<p>Arroz a la cubana Fiambre de pavo y queso Fruta natural</p> <p>Arròs a la cubana Companatge de tito i formatge Fruta natural</p> <p>Cena <i>Pollo asado con patata</i> 23 Kcal. 890,24 Prot. 24,12 Lip. 21,95 Carb. 80,73</p>	<p>Alubias a la riojana (alubias, chorizo, verduras...) Pizza de atún Fruta natural</p> <p>Fesols a la riojana (fesols, xoriço, verdures...) Pizza de tonyina Fruta natural</p> <p>Cena <i>Verduras a la plancha</i> 24 Kcal. 861,87 Prot. 23,27 Lip. 21,92 Carb. 77,48</p>	<p>Crema reina con tostones Albóndigas a la jardinera Fruta natural</p> <p>Crema reina amb rostres Mandonguilles a la jardinera Fruta natural</p> <p>Cena <i>Revuelto de trigueros y queso</i> 25 Kcal. 809,46 Prot. 21,30 Lip. 19,07 Carb. 71,49</p>	<p>Spaguetis a la italiana Filete de halibut en caldo corto Yogur de fresa</p> <p>Espaguetis a la italiana Filet de halibut en caldo curt logurt de maduixa</p> <p>Cena <i>Ternera asada con verduras</i> 26 Kcal. 871,91 Prot. 21,17 Lip. 19,99 Carb. 84,09</p>	<p>Empedrado de legumbres y arroz (legumbres, arroz...) Hamburguesa de pollo con ketchup Fruta natural</p> <p>Empedrat de llegums i arròs (llegums, arròs...) Hamburguesa de pollastre amb ketchup Fruta natural</p> <p>Cena <i>Tortilla española con ensalada</i> 27 Kcal. 801,07 Prot. 18,32 Lip. 17,01 Carb. 70,15</p>

Canelones con bechamel
Croquetas de la abuela con ensalada
Fruta en almíbar

Canelons amb beixamel
Croquetes de la iaia amb amanida
Fruta en almívar

Cena
Ensalada templada 30
Kcal. 819,27 Prot. 22,94 Lip. 20,28 Carb. 77,01



Ensaladas de la semana

- * 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.



* 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.

Con Catering Ruzafa aprendemos ...



Los beneficios del deporte para los niños

1. Introduce al niño en la sociedad.
2. Le enseña a seguir reglas.
3. Le ayuda a abrirse a los demás y **superar la timidez**.
4. Frena sus impulsos excesivos.
5. Fomentará en el niño la necesidad de **colaborar** por encima del individualismo.
6. Le hará reconocer, aceptar y respetar que existe alguien que sabe más que él.
7. Produce un aumento generalizado del movimiento coordinado.
8. Aumenta sus posibilidades motoras.
9. **Favorece el crecimiento** de sus huesos y sus músculos.
10. Puede corregir posibles defectos físicos.
11. Potencia la creación y **regularización de hábitos**.



Cocinamos juntos

- 4 patatas grandes.
- Una lata de atún en aceite de 75 gr.
- 100 gr de verdura cocida.
- 2 huevos cocidos.
- Zanahoria.
- Sal.
- Agua.
- Aceite de oliva virgen extra.

1. Pelar las patatas y lavarlas.
2. Ponerlas en una cazuela con agua fría y sal y llevar a ebullición.
3. Cocer durante 20 minutos.
4. Pasado ese tiempo, retirar del fuego y partir por la mitad.
5. Vaciar el interior con una cuchara.
6. Mezclar la pulpa que se retira con los huevos cocidos troceados, la verdura cocida, el atún y un poco de su aceite.
7. Rellenarlas con esta mezcla.
8. Adornar con una vela hecha con zanahoria para que parezca un barco.

Juegos para jugar en familia las tardes otoño...

La búsqueda del tesoro

Juego sencillo y divertido, busca 10-20 elementos en tu hogar, haz una lista con ellos y muéstralos a tus hijos. Luego escóndelos alrededor de la casa sin que ellos vean dónde los pusiste. Quien encuentra más de los tesoros escondidos gana. Puedes hacer una búsqueda del tesoro temática escodiendo elementos relacionados a esa celebración.

Ideas para volver a ser niño para jugar con tus hijos

1. Podéis hacer un picnic dentro de la casa.
2. Construir un fuerte con mantas o sábanas (entre las sillas, sofás...)
3. Se pueden hacer títeres con calcetines.
4. Pintar con los dedos.
5. Jugar con plastilina usando rodillos y cortadores de galletas.
6. Organizar una fiesta de baile con las canciones favoritas.
7. Hacer una fiesta de té.
8. Leer rimas, poemas y canciones infantiles.
9. Se puede jugar a la escuelita y hacer que el niño sea el/la maestro/a.
10. Miren los álbumes de fotos.
11. Hagan una película de la familia y luego véanla.
12. Pintar con acuarelas.
13. Jugar junto con los juguetes de los niños/as.
14. Se puede hacer una tarde de juegos de mesa.
15. Hacer dibujos.
- ...