

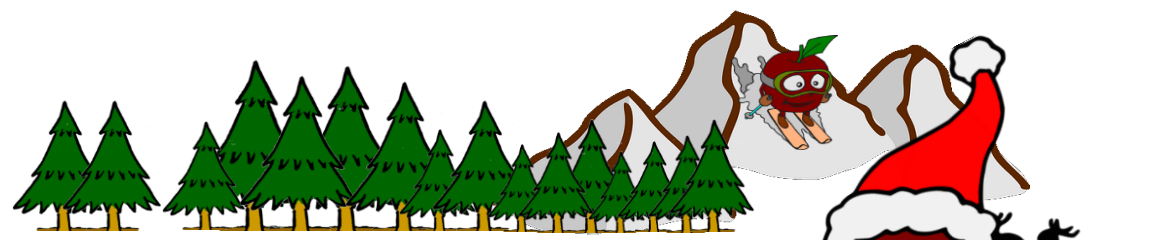


Lunes - Dilluns	Martes - Dimarts	Miércoles - Dimecres	Jueves - Dijous	Viernes - Divendres
 <p><b>Cena</b> <b>Pollo asado con verduras</b> Kcal. 826,29 Prot. 27,75 Lip. 9,09 Carb. 78,82</p>	<p>Guisado marinero con merluza y calamar Jamón york y queso con ensalada Fruta natural</p> <p>Guisat mariner amb lluç y calamar Pernill dolç i formatge amb amanida Fruta natural</p> <p><b>Cena</b> <b>Filete de pavo con patatas fritas</b> Kcal. 832,20 Prot. 23,10 Lip. 21,02 Carb. 80,90</p>	<p>Arroz a la cubana Calamares a la andaluza Fruta natural</p> <p>Arrós a la cubana Calamars a l'andalusa Fruta natural</p> <p><b>Cena</b> <b>Hervido valenciano con queso fresco</b> Kcal. 848,98 Prot. 25,12 Lip. 23,64 Carb. 79,84</p>	<p>Lentejas con verduras (lentejas, patata, zanahoria...) Tortilla francesa con queso Fruta natural</p> <p>Llenties amb verdures (llenties, creïlla, carlota) Trita francesa amb formatge Fruta natural</p> <p><b>Cena</b> <b>Emperador a la plancha con berenjena asada</b> Kcal. 815,20 Prot. 22,43 Lip. 20,05 Carb. 87,26</p>	
<p><b>Festivo</b> 7</p>	 <p>8</p>	<p>Arroz a banda Tortilla de patata con ensalada Fruta natural</p> <p>Arrós a banda Trita de creïlla amb amanida Fruta natural</p> <p><b>Cena</b> <b>Ensalada templada</b> Kcal. 811,04 Prot. 24,05 Lip. 22,10 Carb. 85,03</p>	<p>Puré de verduras con tostones (zanahoria, patata...) Alitas de pollo marinadas con chips Natillas de vainilla</p> <p>Puré de verdures amb rostos (carlota, creïlles, porro...) Aletes de pollastre marinades amb papes Natilles de vainilla</p> <p><b>Cena</b> <b>Rollito primavera con endivias</b> Kcal. 855,20 Prot. 27,71 Lip. 8,50 Carb. 89,20</p>	<p>Macarrones boloñesa (pasta, tomate, carne...) Merluza orly con ensalada Fruta natural</p> <p>Macarrons bolonyesa (pasta, tomaca, carne...) Lluç orly amb amanida Fruta natural</p> <p><b>Cena</b> <b>Crema de verduras con queso</b> Kcal. 871,14 Prot. 24,50 Lip. 22,42 Carb. 80,41</p>
<p>Alubias estofadas Pizza de Catering Ruzafa Fruta natural</p> <p>Alubies estofades Pizza de Catering Ruzafa Fruta natural</p> <p><b>Cena</b> <b>Tempura de brocoli con ensalada</b> Kcal. 779,92 Prot. 21,33 Lip. 19,71 Carb. 70,12</p>	<p>Arroz al horno (arroz, patata, tomate...) Supremas de pescado con ensalada Fruta natural</p> <p>Arrós al forn (arrós, creïlla, tomaca...) Supremes de peix amb amanida Fruta natural</p> <p><b>Cena</b> <b>Sopa de verduras y pollo asado</b> Kcal. 805,05 Prot. 20,25 Lip. 18,56 Carb. 70,84</p>	<p>Spaguetis gratinados con atún Filete de halibut con verduras Yogur de fresa</p> <p>Espaguetis gratinats amb Tonyina Filet de halibut amb verdures logurt de maduixa</p> <p><b>Cena</b> <b>Guisantes con jamón</b> Kcal. 809,19 Prot. 24,12 Lip. 21,09 Carb. 87,84</p>	<p>Crema de ave con tostones Albondigas a la jardinera Fruta natural</p> <p>Crema d'au amb rostos Mandonguilles jardinera Fruta natural</p> <p><b>Cena</b> <b>Calabacin relleno</b> Kcal. 861,87 Prot. 23,27 Lip. 21,92 Carb. 77,48</p>	<p>Lasaña boloñesa (pasta, carne, tomate...) Rabas de calamar con mayonesa Fruta en almíbar</p> <p>Lasanya bolonyesa (pasta, carne, tomaca...) Rabes de calamar amb maionesa Fruta en almívar</p> <p><b>Cena</b> <b>Ensalada caprese</b> Kcal. 819,04 Prot. 23,41 Lip. 21,84 Carb. 95,74</p>
<p><b>Paella valenciana (arroz, pollo, verduras...)</b> Panache de fiambres Fruta natural</p> <p>Paella valenciana Companatge variat Fruta natural</p> <p><b>Cena</b> <b>Pollo asado con patata</b> Kcal. 839,22 Prot. 24,75 Lip. 22,37 Carb. 74,90</p>	<p>Sopa Navideña con estrellitas Hamburguesa completa con ketchup Natillas de chocolate</p> <p>Sopa nadalenca d'estrelletes Hamburguesa completa amb ketchup Natilles de xocolata</p> <p><b>Cena</b> <b>Verduras a la plancha</b> Kcal. 811,74 Prot. 21,97 Lip. 19,86 Carb. 86,97</p>			



### 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 una rica y nutritiva ensalada variada.  
\*\* Ponemos a tu alcance una recomendación de cena para seguir una dieta equilibrada.



## Con Catering Ruzafa aprendemos ...

¿Qué necesitas para hacer un árbol de Navidad de macarrones?

Cartulina

Tijeras

Pegamento

Macarrones

Lazo de pasta

**Paso a paso para hacer un árbol de Navidad de macarrones**

**Haz un cono con la cartulina.**

Primero recorta la cartulina con un ángulo de 90°.

Dale forma de cono doblando la cartulina y pegala.

Después, pega un cartón como base del cono y cuando esté seco el pegamento recorta el círculo base.

**Vete pegando los macarrones, uno a uno.** Puedes empezar desde la punta de arriba hasta la base del cono cartulina dejando espacio entre ellos hasta rellenar todo el arbolito.



## Cocinamos juntos.....



### Ingredientes

300 g de harina de repostería, 30 g de cacao puro en polvo sin azúcar, 1/2 cucharadita de levadura química (impulsor), 1/4 cucharadita de sal fina, 100 g de azúcar de grano fino (llamado *caster*) o azúcar glasé, ralladura de 1/2 naranja, 1/2 cucharadita de canela molida, 1 pizca de jengibre molido, 1 pizca de nuez moscada molida, 30 g de masa de mazapán picado, 150 g de mantequilla sin sal, 1 huevo L.

### Cómo hacer galletas de estrellas y árboles de chocolate

Derretir la mantequilla y dejar enfriar un poco. Disponer en un recipiente grande la harina y tamizar encima el [cacao](#) con la levadura, las especias y la sal. **Tamizar también el azúcar glasé** en caso de utilizarlo. Mezclar todo bien.

Añadir el mazapán picado o troceado, añadir la naranja, el huevo ligeramente batido y la [mantequilla](#). Mezclar todo bien y trabajar el conjunto hasta tener una **masa homogénea y lisa**, húmeda pero no muy pegajosa. Dividir en dos porciones, formar dos discos y envolver en plástico film. Dejar enfriar en la nevera 30 minutos.

Precalentar el horno a 170°C. **Estirar una de las porciones con un rodillo** hasta dejar un grosor de unos 3 mm. Cortar las galletas usando un cortapastas de estrella y otro de árbol de más o menos el mismo tamaño. Disponer las galletas en una bandeja de horno cubierta con papel sulfurizado. Continuar hasta terminar la masa.

Hornear una bandeja cada vez a media altura durante unos 10-12 minutos. **Dejar enfriar sobre una rejilla** antes de decorar. Se puede preparar una glasa sencilla con [azúcar glasé](#) y agua o usando un preparado de glaseado real, añadiendo pequeñas decoraciones de estrellas o colores.