



Lunes - Dilluns	Martes - Dimarts	Miércoles - Dimecres	Jueves - Dijous	Viernes - Divendres
<p>Arroz la cubana (arroz, huevo, tomate...) Croquetas de bacalao con ensalada Fruta natural</p> <p>Arròs a la cubana (arròs, ou, tomaca...) Croquetes de bacallà amb amanida Fruta natural</p> <p><b>Cena</b> 1 <i>Dorada al horno con patatas</i> Kcal. 724,89 Prot. 19,75 Lip. 18,84 Carb. 54,40</p>	<p>Guisado de ternera (patata, verdura, ternera...) Salchichas de frankfurt con ketchup Fruta natural</p> <p>Guisat de vedella (creïlla, verdures, vedella...) Salxixtes de frankfurt amb ketchup Fruta natural</p> <p><b>Cena</b> 2 <i>Ensalada de setas</i> Kcal. 821,56 Prot. 23,81 Lip. 21,12 Carb. 69,80</p>	<p>Fideua de marisco (pasta, verdura, pescado...) Jamón york y queso Fruta natural</p> <p>Fideua de marisc (pasta, verdures, peix...) Pernil i formatge Fruta natural</p> <p><b>Cena</b> 3 <i>Sopa maravilla</i> Kcal. 848,98 Prot. 25,12 Lip. 23,64 Carb. 69,84</p>	<p>Crema de calabaza con tostones Muslo de pollo asado con tomate y chips Fruta natural</p> <p>Crema de carabassa amb rostos Cuixa de pollastre rostit amb tomaca i papes Fruta natural</p> <p><b>Cena</b> 4 <i>Revuelto de trigueros con queso</i> Kcal. 839,22 Prot. 24,75 Lip. 22,37 Carb. 64,90</p>	<p>Empedrado de legumbres (alubia, verdura, arroz...) Filete de merluza dore con ensalada Yogur de fresa</p> <p>Empedrat de llegums (fèsol, verdures, arròs...) Filet de lluç dore amb amanida Iogurt de maduixa</p> <p><b>Cena</b> 5 <i>Pizza al gusto</i> Kcal. 889,17 Prot. 20,63 Lip. 19,17 Carb. 86,70</p>
<p>Lentejas con verduras (lentejas, patata, zanahoria...) Tortilla de patata con ensalada Fruta en almíbar</p> <p>Llenties amb verdures (llenties, creïlla, carlota...) Trita de creïlla amb amanida Fruta en almíbar</p> <p><b>Cena</b> 8 <i>Pollo asado con verduras</i> Kcal. 791,27 Prot. 19,56 Lip. 18,06 Carb. 42,18</p>	<p>Arroz al horno (arroz, patata, tomate...) Jamón serrano con empanadillas Fruta natural</p> <p>Arròs al forn (arròs, creïlla, tomaca...) Pernil serrà amb pastissets Fruta natural</p> <p><b>Cena</b> 9 <i>Hervido valenciano con queso</i> Kcal. 741,12 Prot. 18,63 Lip. 21,36 Carb. 65,49</p>	<p>Macarrones con atún Lomos de halibut en caldo corto Flan de vainilla</p> <p>Macarrons amb tonyina Llomellos de halibut en caldo curt Flam de vainilla</p> <p><b>Cena</b> 10 <i>Rollitos primavera con endivias</i> Kcal. 901,20 Prot. 23,11 Lip. 19,36 Carb. 68,42</p>	<p>Puré de verduras con tostones (patata, zanahoria...) Albóndigas jardinera Fruta natural</p> <p>Puré de verdures (creïlla, carlota...) Mandonguilles jardinera Fruta natural</p> <p><b>Cena</b> 11 <i>Gulas con surimi a la plancha</i> Kcal. 741,12 Prot. 18,63 Lip. 21,36 Carb. 65,49</p>	<p>Guisado marinero con verduras (pescado, verdura...) Calamares a la andaluza con mayonesa Fruta natural</p> <p>Guisat mariner amb verdures (peix, carlota, creïlla...) Calamars a l'andalusa amb maionesa Fruta natural</p> <p><b>Cena</b> 12 <i>Calabacines rellenos de atún y arroz integral</i> Kcal. 850,50 Prot. 23,62 Lip. 21,10 Carb. 77,40</p>
<p>Garbanzos estofados con espinacas Croquetas de pollo con ensalada Fruta natural</p> <p>Cigrons estofat amb espinacs Croquetes de pollastre amb amanida Fruta natural</p> <p><b>Cena</b> 15 <i>Verduras a la plancha</i> Kcal. 755,07 Prot. 19,91 Lip. 19,36 Carb. 47,60</p>	<p>Paella valenciana (arroz, pollo, verduras...) Panache de fiambres Fruta natural</p> <p>Paella valenciana (arròs, pollastre, verdures...) Companatge variat Fruta natural</p> <p><b>Cena</b> 16 <i>Sopa de ave</i> Kcal. 932,51 Prot. 24,31 Lip. 23,96 Carb. 90,40</p>	<p>Coditos gratinados con queso Medallón de merluza con ensalada Fruta natural</p> <p>Colztes gratinats amb formatge Medalló de lluç amb amanida Fruta natural</p> <p><b>Cena</b> 17 <i>Huevos rellenos</i> Kcal. 826,29 Prot. 21,09 Lip. 16,94 Carb. 90,30</p>	<p>Crema de legumbres con tostones Longanizas con chips Fruta natural</p> <p>Crema de llegums amb rostos Llonganisses amb papes Fruta natural</p> <p><b>Cena</b> 18 <i>Lubina a la plancha</i> Kcal. 739,21 Prot. 22,31 Lip. 16,76 Carb. 34,80</p>	<p>Sopa minestrone Tortilla española con ensalada Natillas de vainilla</p> <p>Sopa minestrone Trita espanyola amb amanida Natilles de vainilla</p> <p><b>Cena</b> 19 <i>Hervido valenciano con queso</i> Kcal. 875,07 Prot. 21,02 Lip. 21,60 Carb. 68,80</p>
<p>Alubias con chorizo Alitas de pollo en adobo Fruta natural</p> <p>Fesols amb xoriço Aletes de pollastre en adobo Fruta natural</p> <p><b>Cena</b> 22 <i>Merluza en salsa</i> Kcal. 801,28 Prot. 21,31 Lip. 20,31 Carb. 61,40</p>	<p>Spaguettis italiana (pasta, tomate, queso) Bocaditos de rosada con mayonesa Fruta natural</p> <p>Espaguetis italiana (pasta, tomaca, formatge) Mossets de rosada amb maionesa Fruta natural</p> <p><b>Cena</b> 23 <i>Pollo al limón</i> Kcal. 849,63 Prot. 23,32 Lip. 21,67 Carb. 76,40</p>	<p>Olla campesina (pasta, verdura, pollo...) Lomo adobado con pisto casero Fruta natural</p> <p>Olla camperola (pasta, verdures, pollastre...) Llomello adobat amb samfaina casolana Fruta natural</p> <p><b>Cena</b> 24 <i>Revuelto de trigueros con queso</i> Kcal. 850,50 Prot. 23,62 Lip. 21,10 Carb. 77,40</p>	<p>Arroz milanés (arroz, carne, verdura...) Rabas de calamar con ensalada Fruta natural</p> <p>Arròs milanés (arròs, carn, verdures...) Rabes de calamar amb amanida Fruta natural</p> <p><b>Cena</b> 25 <i>Ternera asada con pisto</i> Kcal. 735,91 Prot. 19,74 Lip. 18,20 Carb. 47,22</p>	<p>Fideua de marisco (pasta, verdura, pescado...) Tortilla francesa con queso Yogur de fresa</p> <p>Fideua de marisc (pasta, verdures, peix...) Trita francesa amb formatge Iogurt de maduixa</p> <p><b>Cena</b> 26 <i>Perrito caliente con patatas</i> Kcal. 868,41 Prot. 23,91 Lip. 21,16 Carb. 91,40</p>
<p>Lentejas con verduras (lentejas, patata, zanahoria...) Lasaña Catering Ruzafa Fruta natural</p> <p>Llenties amb verdures (llenties, creïlla, carlota...) Lasanya Catering Ruzafa Fruta natural</p> <p><b>Cena</b> 29 <i>Salmon a la plancha con verduras</i> Kcal. 791,27 Prot. 19,56 Lip. 18,06 Carb. 42,18</p>	<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>			

\* 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 ...

### ¿Qué necesitas para hacer un gorro de goma espuma con forma de pulpo?

Goma espuma color rosa y violeta de 1 x 1 m y 1 cm de espesor  
Pegamento universal  
Diadema de pelo (plastico)  
Alambre forrado 1 m  
Goma espuma color negro, blanco y fucsia de 20 x 40 cm y 1 cm de espesor  
Cola vinílica

### Paso a paso para hacer el pulpo. (las plantillas se pueden encontrar en internet)

Cortar la goma espuma color rosa de 1 cm de espesor la parte inferior de los tentáculos del pulpo.

Transferir sobre goma espuma violeta de 1 cm de espesor: 8 partes superiores de los tentáculos y 5 partes de la cabeza del pulpo.

#### Cabeza:

Pegar por el espesor los 5 gajos de la cabeza entre sí.

Pegar cada tentáculo superior al inferior por el espesor.

Colocar dentro de 2 tentáculos opuestos la diadema. A su vez, colocar el alambre forrado dentro de todos los tentáculos para darles forma. Realizar en cada extremo del alambre un dobléz para no dañar la goma espuma.

Pegar la cabeza a la parte central de los tentáculos.

Colocar los ojos de la goma espuma de ½ cm de espesor (negra y blanca) y las ventosas con goma espuma fucsia de ½ cm de espesor en la parte inferior de los tentáculos.

Realizar una estrella con goma espuma de 1 cm de espesor amarilla y pegarla en la cabeza del pulpo.



### ¿Qué necesitas para hacer una máscara de cerdito de forma fácil?

Plato de papel o plástico  
Vasito de plástico  
Pintura rosa  
Pintura negra o rotulador  
Goma elástica  
Tijeras  
Pegamento  
Lápiz  
Pincel



### Paso a paso para hacer la máscara.

Pinta el plato con pintura rosa (puedes hacerla mezclando blanco y rojo). Marca los ojos con un lápiz y recorta los agujeros. Pinta también el vasito con el mismo color.

Marca la silueta del vaso en la parte inferior del plato, para hacer la nariz. Echa pegamento sobre la marca y sobre el borde del vaso y pégalo.

Con rotulador negro o pintura dibuja la sonrisa y los agujeros de la nariz.

Recorta la plantilla de los orejas (puedes encontrarla en internet). Marca la silueta sobre cartulina rosa, del mismo todo que la pintura, y recórtalas.

Pega las orejas en la parte superior de la máscara, de forma que sobresalgan ligeramente y con el vértice hacia abajo.

Haz dos agujeros en el borde del plato a la altura de los ojos. Pasa un trozo de goma elástica por uno de los agujeros y haz un nudo. Haz lo mismo con el otro lado, y ya está lista la manualidad.

Si te gusta más otro animal, la técnica y los materiales son los mismos.