



Lunes - Dilluns	Martes - Dimarts	Miércoles - Dimecres	Jueves - Dijous	Viernes - Divendres
	<p>Ensaladas de la Semana </p> <p>* Lunes: Lechuga, atún, olivas, maíz, zanahoria.</p> <p>* Martes: Lechuga, col, pepino, nueces, olivas.</p> <p>* Miercoles: Lechuga, pasas, soja, zanahoria, espárragos.</p> <p>* Jueves: Lechuga, atún, olivas, maíz, zanahoria.</p> <p>* Viernes: Lechuga, col, pepino, nueces, olivas.</p>			
 <p>4</p>	<p>Fideua gandiense (pasta, pescado, calamar...)</p> <p>Tortilla española con ensalada</p> <p>Fruta natural</p> <p>Fideuà gandiense (pasta, peix, calamar...)</p> <p>Truita espanyola amb amanida</p> <p>Fruta natural</p> <p>5</p> <p>Cena</p> <p><i>Dorada al horno</i></p> <p>Kcal. 815,07 Prot. 21,54 Lip. 19,97 Carb. 86,61</p>	<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Calamares a la andaluza con mayonesa</p> <p>Fruta natural</p> <p>Cigrons estofats amb espinagues</p> <p>Calamars a l'andalusa amb maionesa</p> <p>Fruta natural</p> <p>6</p> <p>Cena</p> <p><i>Rollitos primavera con endivias</i></p> <p>Kcal. 878,76 Prot. 24,36 Lip. 22,17 Carb. 92,03</p>	<p>Arroz a la cubana (arroz, huevo, tomate...)</p> <p>Jamón york y queso</p> <p>Fruta natural</p> <p>Arròs a la cubana (arròs, ou, tomaca...)</p> <p>Pernil i formatge</p> <p>Fruta natural</p> <p>7</p> <p>Cena</p> <p><i>Gulas con surimi a la plancha</i></p> <p>Kcal. 812,43 Prot. 22,29 Lip. 19,97 Carb. 78,09</p>	<p>Macarrones con atún</p> <p>Supremas de merluza con ensalada</p> <p>Yogur de fresa</p> <p>Macarrons amb tonyina</p> <p>Supremes de lluç amb amanida</p> <p>logurt de maduixa</p> <p>8</p> <p>Cena</p> <p><i>Calabacines rellenos de carne y arroz integral</i></p> <p>Kcal. 816,91 Prot. 23,31 Lip. 19,66 Carb. 85,69</p>
<p>Patata a la riojana con verduras</p> <p>Escalope a la milanesa con ensalada</p> <p>Fruta natural</p> <p>Creilla a la riojana amb verdures</p> <p>Escalopa a la milanesa amb amanida</p> <p>Fruta natural</p> <p>11</p> <p>Cena</p> <p><i>Sopa de ave</i></p> <p>Kcal. 755,53 Prot. 24,69 Lip. 8,49 Carb. 67,22</p>	<p>Lentejas pardinas rehogadas</p> <p>Lasaña boloñesa</p> <p>Fruta natural</p> <p>Llentilles pardines rehogades</p> <p>Lasanya bolonyesa</p> <p>Fruta natural</p> <p>12</p> <p>Cena</p> <p><i>Caldereta de pescado</i></p> <p>Kcal. 868,20 Prot. 22,84 Lip. 8,46 Carb. 80,64</p>	<p>Arroz al horno (arroz, patata, garbanzos, tomate...)</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta natural</p> <p>Arròs al forn (arròs, creilla, cigrons, tomaca...)</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Fruta natural</p> <p>13</p> <p>Cena</p> <p><i>Verduras a la plancha</i></p> <p>Kcal. 866,85 Prot. 22,46 Lip. 8,64 Carb. 75,38</p>	<p>Coditos gratinados con queso</p> <p>Filete de halibut en caldo corto</p> <p>Flan de vainilla</p> <p>Colzets gratinats amb formatge</p> <p>Filet de halibut en caldo curt</p> <p>Flam de vainilla</p> <p>14</p> <p>Cena</p> <p><i>Guisantes con jamón</i></p> <p>Kcal. 885,67 Prot. 24,03 Lip. 22,12 Carb. 86,14</p>	<p>Crema de calabaza con tostones</p> <p>Alitas y jamoncitos de pollo marinado con chips</p> <p>Fruta natural</p> <p>Crema de carabassa amb rostes</p> <p>Aletes i pernillets de pollastre marinat amb papes</p> <p>Fruta natural</p> <p>15</p> <p>Cena</p> <p><i>Gulas a la plancha con surimi</i></p> <p>Kcal. 760,88 Prot. 21,75 Lip. 19,09 Carb. 70,20</p>
<p>Arroz tres delicias (arroz, huevo, jamón...)</p> <p>Rabas de calamar con mayonesa</p> <p>Fruta natural</p> <p>Arròs tres delícies (arròs, ou, pernil...)</p> <p>Rabes de calamar amb maionesa</p> <p>Fruta natural</p> <p>18</p> <p>Cena</p> <p><i>Pollo al limón</i></p> <p>Kcal. 805,05 Prot. 20,25 Lip. 18,56 Carb. 70,84</p>	<p>Puré de legumbres con tostones</p> <p>Albóndigas jardinera</p> <p>Fruta natural</p> <p>Puré de llegums amb rostes</p> <p>Mandonguilles jardinera</p> <p>Fruta natural</p> <p>19</p> <p>Cena</p> <p><i>Ensalada templada</i></p> <p>Kcal. 785,04 Prot. 21,78 Lip. 19,72 Carb. 73,26</p>	<p>Spaguettis italiana</p> <p>Salchichas frankfurt con ketchup</p> <p>Fruta natural</p> <p>Espaguetis italiana</p> <p>Salsitxes frankfurt amb ketchup</p> <p>Fruta natural</p> <p>20</p> <p>Cena</p> <p><i>Sopa maravilla</i></p> <p>Kcal. 832,50 Prot. 29,4 Lip. 7,60 Carb. 80,31</p>	<p>Guisado de verduras con ternera</p> <p>Canelones con bechamel</p> <p>Fruta natural</p> <p>Guisat de verdures amb vedella</p> <p>Canelons amb beixamel</p> <p>Fruta natural</p> <p>21</p> <p>Cena</p> <p><i>Pavo con pisto</i></p> <p>Kcal. 840,23 Prot. 24,19 Lip. 9,81 Carb. 76,61</p>	<p>Empedrado de arroz con pollo</p> <p>Croquetas de bacalao con ensalada</p> <p>Natillas de vainilla</p> <p>Empedrat d'arròs amb pollastre</p> <p>Croquetes de bacalla amb amanida</p> <p>Natilles de vainilla</p> <p>22</p> <p>Cena</p> <p><i>Hervido valenciano con queso</i></p> <p>Kcal. 827,12 Prot. 23,17 Lip. 20,49 Carb. 71,35</p>
<p>Fideua de marisco (pasta, pescado, calamar...)</p> <p>Merluza a la romana con ensalada</p> <p>Fruta natural</p> <p>Fideuà de marisc (pasta, peix, calamar...)</p> <p>Lluç a la romana amb amanida</p> <p>Fruta natural</p> <p>25</p> <p>Cena</p> <p><i>Pollo al ajillo</i></p> <p>Kcal. 821,36 Prot. 23,39 Lip. 21,65 Carb. 84,43</p>	<p>Estofado de alubias con chorizo</p> <p>Pizza Catering Ruzafa</p> <p>Yogur de fresa</p> <p>Estofat de fesols amb xoriço</p> <p>Pizza Catering Ruzafa</p> <p>logurt de maduixa</p> <p>26</p> <p>Cena</p> <p><i>Lubina en salsa</i></p> <p>Kcal. 827,75 Prot. 21,91 Lip. 7,08 Carb. 87,71</p>	<p>Paella valenciana (arroz, pollo, judía...)</p> <p>Jamón serrano y empanadillas con ensalada</p> <p>Fruta natural</p> <p>Paella valenciana (arròs, pollastre, bajoqueta...)</p> <p>Pernil serrà i pastissets amb amanida</p> <p>Fruta natural</p> <p>27</p> <p>Cena</p> <p><i>Revuelto de trigueros con queso</i></p> <p>Kcal. 773,31 Prot. 23,30 Lip. 11,22 Carb. 79,23</p>	<p>Sopa juliana de verduras</p> <p>Longanizas con pisto y chips</p> <p>Fruta natural</p> <p>Sopa juliana de verdures</p> <p>Llonganisses amb samfaina i papes</p> <p>Fruta natural</p> <p>28</p> <p>Cena</p> <p><i>Dorada al horno con verduras</i></p> <p>Kcal. 769,11 Prot. 27,4 Lip. 7,69 Carb. 73,42</p>	<p>Crema de zanahoria con tostones</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Helado</p> <p>Crema de carlota amb rostes</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Gelat</p> <p>29</p> <p>Cena</p> <p><i>Ternera asada con pisto</i></p> <p>Kcal. 789,9 Prot. 20,71 Lip. 9,98 Carb. 77,63</p>

Con Catering Ruzafa aprendemos ...



Materiales:

- 10 pinzas de madera
- Caja de zapatos
- Pistola de cola termofusible
- Washi tape
- Esfera de madera
- 4 palitos de brocheta gruesos
- Cúter
- Papel para forrar
- Cola en barra



Elaboración:

- 1.- Cortamos dos ventanas en los extremos de la caja para hacer las metas.
- 2.- Con papel y la cola en barra forramos la caja para que quede más bonita. Con washi tape cubrimos los bordes y ángulos para darle un acabado mejor.
- 3.- Hacemos 4 agujeros a los lados de la caja, teniendo cuidado de que coincidan de un lado y del otro, que sean equidistantes entre sí, y que la pinza que irá pegada en el palo se mueva bien, sin tocar el fondo de la caja.
- 4.- Forramos las pinzas con washi tape, 5 de cada color.
- 5.- Ponemos las pinzas en los palitos, como se ve en las imágenes. Si la pinza se gira en el palo, la pegamos con la pistola de cola termofusible.

Consejo:

La pistola de cola termofusible trabaja a temperatura elevada, es aconsejable que este paso lo haga un adulto.

Maceta de Claveles

Materiales:

- Maceta decorada
- Claveles de papel
- Espuma verde para centros de flores
- Cúter
- Tijeras

Materiales Claveles:

- Regla y lápiz
- Alambre
- Papel de seda rojo
- Papel celofán verde
- Tijera dentada



Elaboración:

- 1.- Realizamos los claveles de la siguiente forma.
 - Con ayuda de una regla hacemos rectángulos (8 cm X 13 cm ó 7 cm X 12 cm) en el papel de seda. y luego los recortamos.
 - Con la tijera dentada, cortamos los laterales del rectángulo, pero solo un poquito, para que tenga ese aspecto rizado.
 - Por la parte más estrecha del rectángulo se dobla haciendo zig-zag, hacía dentro y hacía fuera, como un abanico.
 - Para hacer el tallo, cortamos un trozo de alambre y lo enrollamos con el papel de celofán verde.
 - Se pone el tallo alrededor del papel rojo que hemos doblado en zig-zag (mas o menos por la mitad), a continuación vamos elevando el papel rojo hasta que nos quede el clavel como nos guste.
- 2.- Con ayuda del cúter recortamos la espuma hasta que nos entre en la maceta que elegimos.
- 3.- Colocamos los claveles pinchandolos en la espuma, si quedan demasiado alto cortaremos un trozo del tallo.

Consejo:

Los claveles los podemos hacer de diferentes colores.