

Nuestra Sra. del Socorro

Mayo/Maig
Menú Basal

Lunes - Dilluns	Martes - Dimarts	Miércoles - Dimecres	Jueves - Dijous	Viernes - Divendres
<p>Arroz a la cubana (arroz, huevo, tomate...) Jamón york y queso Fruta natural</p> <p>Arròs a la cubana (arròs, ou, tomaca...) Pernil i formatge Fruta natural</p> <p>Cena <i>Revuelto de setas y trigueros</i> Kcal. 812,43 Prot. 22,29 Lip. 19,97 Carb. 64,84</p> <p>2</p>	<p>Estofado de verduras con ternera Rabas de calamar con mayonesa Fruta natural</p> <p>Estofat de verdures amb vedella Rabes de calamar amb maionesa Fruta natural</p> <p>Cena <i>Pollo al ajillo</i> Kcal. 815,05 Prot. 21,25 Lip. 14,56 Carb. 64,84</p> <p>3</p>	<p>Macarrones gratinados con atún Tortilla francesa con ensalada Fruta en almíbar</p> <p>Macarrons gratinats amb tonyina Truitilla francesa amb amanida Fruta natural</p> <p>Cena <i>Hamburguesa de tofu</i> Kcal. 769,11 Prot. 27,4 Lip. 7,69 Carb. 73,42</p> <p>4</p>	<p>Puré de legumbres con tostones Lomo adobado con tomate y chips Fruta natural</p> <p>Puré de llegums amb rostes Llomollo adobat amb tomaca i papas Fruta natural</p> <p>Cena <i>Gulas con surimi a la plancha</i> Kcal. 805,05 Prot. 20,25 Lip. 18,56 Carb. 70,84</p> <p>5</p>	<p>Fideos a la cazuela con champiñones y pollo Supremas de merluza con ensalada Helado</p> <p>Fideus a la cassola amb xampinyons i pollastre Supremes de lluç amb amanida Gelats</p> <p>Cena <i>Hervido valenciano con queso</i> Kcal. 816,91 Prot. 23,31 Lip. 19,66 Carb. 85,69</p> <p>6</p>
<p>Potaje de garbanzos con espinacas Escalope a la milanesa con ensalada Fruta natural</p> <p>Potatge de cigrons amb espinacs Escalopa a la milanesa amb amanida Fruta natural</p> <p>Cena <i>Dorada al horno</i> Kcal. 755,53 Prot. 24,69 Lip. 8,49 Carb. 67,22</p> <p>9</p>	<p>Spaguettis a la Italiana Filete de halibut en caldo corto Flan de vainilla</p> <p>Espaguettis a la italiana Filet d'halibut en caldo curt Flan de vainilla</p> <p>Revuelto de setas y trigueros Kcal. 815,07 Prot. 21,54 Lip. 19,97 Carb. 86,61</p> <p>10</p>	<p>Arroz a banda (arroz, calamar, pescado...) Panache de fiambres con ensalada Fruta natural</p> <p>Arròs a banda (arròs, calamar, peix...) Companatge variat amb amanida Fruta natural</p> <p>Cena <i>Rollitos primavera con endivias</i> Kcal. 878,76 Prot. 24,36 Lip. 22,17 Carb. 92,03</p> <p>11</p>	<p>Crema de calabaza con tostones Muslitos de pollo marinados Fruta natural</p> <p>Crema de carabassa amb rostes Cuixetes de pollastre marinat Fruta natural</p> <p>Cena <i>Lubina a la plancha</i> Kcal. 812,43 Prot. 22,29 Lip. 19,97 Carb. 78,09</p> <p>12</p>	<p>Olla campesina con verduras Croquetas de bacalao con ensalada Lacteo</p> <p>Olla camperola amb verdures Croquetes d'abaetxo amb amanida Lacteo</p> <p>Cena <i>Calabacines rellenos de carne y arroz integral</i> Kcal. 868,20 Prot. 22,84 Lip. 8,46 Carb. 80,64</p> <p>13</p>
<p>Fideua de marisco (pasta, pescado, calamar...) Tortilla española Fruta natural</p> <p>Fideua de marisc (pasta, peix, calamar...) Truitilla espanyola Fruta natural</p> <p>Cena <i>Caldereta de pixín</i> Kcal. 755,53 Prot. 24,69 Lip. 8,49 Carb. 67,22</p> <p>16</p>	<p>Arroz al horno (arroz, morcilla, carne, tomate...) Calamares a la andaluza con ensalada Fruta natural</p> <p>Arròs al forn (arròs, butifarra, carn, tomaca...) Calamars a l'andalusa amb amanida Fruta natural</p> <p>Cena <i>Sopa maravilla</i> Kcal. 868,20 Prot. 22,84 Lip. 8,46 Carb. 80,64</p> <p>17</p>	<p>Lentejas viudas rehogadas Lasaña Catering Ruzafa Fruta natural</p> <p>Llenties viudes rehogades Lasanya Catering Ruzafa Fruta natural</p> <p>Cena <i>Filete de ternera plancha</i> Kcal. 866,85 Prot. 22,46 Lip. 8,64 Carb. 75,38</p> <p>18</p>	<p>Puré de verduras con tostones Albóndigas de pollo con verduras Yogur de fresa</p> <p>Puré de verdures amb rostes Mandonguilles de pollastre amb verdures Iogurt de maduixa</p> <p>Cena <i>Guisantes con jamón</i> Kcal. 885,67 Prot. 24,03 Lip. 22,12 Carb. 86,14</p> <p>19</p>	<p>Coditos gratinados con atún Bocaditos de rosada con mayonesa Fruta natural</p> <p>Colzets gratinats amb tonyina Mossets de rosada amb maionesa Fruta natural</p> <p>Cena <i>Gulas a la plancha con surimi</i> Kcal. 760,88 Prot. 21,75 Lip. 19,09 Carb. 70,20</p> <p>20</p>
<p>Guisado de verduras Canelones de atún con ensalada Fruta natural</p> <p>Guisat de verdures Canelons de tonyina amb amanida Fruta natural</p> <p>Cena <i>Rollo de bonito</i> Kcal. 805,05 Prot. 20,25 Lip. 18,56 Carb. 70,84</p> <p>23</p>	<p>Arroz tres delicias (arroz, guisante, huevo...) Longanizas con pisto Helado</p> <p>Arròs tres delícies (arròs, pèsol, ou...) Llonganisses amb samfaina Gelats</p> <p>Cena <i>Ensalada templada</i> Kcal. 785,04 Prot. 21,78 Lip. 19,72 Carb. 73,26</p> <p>24</p>	<p>Macarrones con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta natural</p> <p>Macarrons amb tomaca Truitilla francesa amb amanida Fruta natural</p> <p>Cena <i>Rollitos primavera con endivias</i> Kcal. 832,50 Prot. 29,4 Lip. 7,60 Carb. 80,31</p> <p>25</p>	<p>Alubias estofadas con chorizo Pizza Catering Ruzafa Fruta natural</p> <p>Fesols estofades amb xoriço Pizza Catering Ruzafa Fruta natural</p> <p>Cena <i>Berenjena rellena</i> Kcal. 840,23 Prot. 24,19 Lip. 9,81 Carb. 76,61</p> <p>26</p>	<p>Crema de puerro y calabacín con tostones Filete dore de merluza con lechuga Natillas de vainilla</p> <p>Crema de porro i carabassí amb rostes Filet dore de lluç amb encisam Natilles de vainilla</p> <p>Cena <i>Pavo con pisto</i> Kcal. 827,12 Prot. 23,17 Lip. 20,49 Carb. 71,35</p> <p>27</p>
<p>Arroz a la cubana (arroz, huevo, tomate...) Croquetas de pollo con ensalada Fruta natural</p> <p>Arròs a la cubana (arròs, ou, tomaca...) Croquetes de pollastre amb amanida Fruta natural</p> <p>Cena <i>Almejas con setas</i> Kcal. 821,36 Prot. 23,39 Lip. 21,65 Carb. 84,43</p> <p>30</p>	<p>Sopa de fideos Hamburguesa completa con ketchup Helado</p> <p>Sopa de fideus Hamburguesa completa amb ketchup Gelats</p> <p>Cena <i>Trucha con patatas</i> Kcal. 827,75 Prot. 21,91 Lip. 7,08 Carb. 87,71</p> <p>31</p>	<p>Ensaladas de la semana</p> <p>* Lunes: Lechuga, atún, olivas, maíz, zanahoria. * Martes: Lechuga, col, pepino, nueces, olivas. * Miercoles: Lechuga, pasas, soja, zanahoria, espárragos. * Jueves: Lechuga, atún, olivas, maíz, zanahoria. * Viernes: Lechuga, col, pepino, nueces, 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 ...

Jabon con forma de Ladrillo de Jugquete

Materiales:

- Jabón base de glicerina blanco (libre de sulfatos)
- Molde de silicona con forma de ladrillo
- Colorante del color que guste
- Esencia aromática de gominola
- Alcohol 96º



Elaboración:

- 1.- Cortamos el jabón de glicerina en trocitos y lo derretimos en el microondas teniendo cuidado de que no llegue a hervir.
- 2.- Una vez derretido añadimos el colorante que elegimos; lo vamos añadiendo poco a poco hasta que obtengamos el color que queremos. Una vez que el color es uniforme, añadimos la esencia de gominola y volvemos a remover para que quede todo bien mezclado.
- 3.- Pulverizamos la mezcla con alcohol para evitar que se formen burbujas y rellenamos la primera pieza con la mezcla; a continuación volvemos a vaporizar.
- 4.- Dejamos enfriar y desmoldamos las piezas que hicimos y ya tenemos nuestro jabón.

Consejo:

Los jabones los podemos hacer con el molde que más nos guste, al igual que el color y la esencia que queramos.

Flores de Foami rellenas de Chocolate

Materiales:

- Foami o goma eva amarilla y verde
- Pintura acrílica naranja y verde fuerte
- Tijeras y perforador
- Silicón líquido



Elaboración:

- 1.- Imprimir los moldes de la flor (<http://www.cosascositasycosotasconmesh.com/2016/04/regalo-de-casita-porta-collares-para-el-dia-de-la-madre.html>)
- 2.- Cortamos el molde de la flor. Los pétalos y la flor irán en foami amarillo, y las hojas en verde claro.
- 3.- Perforamos las puntas de la flor, ya que ahí es por donde pasaremos la cinta para que se pueda cerrar.
- 4.- Con una regla marcaremos cada pétalo de la flor, ya que esta será la base para poner el regalito o los chocolates.
- 5.- Sombreamos los bordes de la flor, en este caso usaremos una esponja (cortala de un tamaño pequeño para que puedas sombrear fácilmente).
- 6.- Una vez seca la pintura, ponemos los chocolates en el centro de la flor y por los agujeros pasamos la cinta y la cerramos.
- 7.- Ahora continuamos con los 4 pétalos restantes, los cuales también sombrearemos. Una vez seca la pintura, cortamos 3 cm del pétalo y con el silicón líquido pegamos ese corte dirigiendo uno de los extremos hacia el otro para darle movimiento al pétalo.
- 8.- Pintamos con el verde las nervaduras a las hojas.
- 9.- Pegamos los pétalos debajo de la flor y por último las hojas.

Consejo:

Para darle volumen a los pétalos y hojas, calentamos la plancha a término medio y colocamos nuestras piezas, a medida que va inflándose o levantándose, lo quitamos de la plancha, y con los dedos le damos movimiento en las puntas de los pétalos.