

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>FESTIVO</p> <p>5</p>	<p>Ensalada Arroz de verduras Queso, tomate, albahaca Fruta natural</p> <p>Arroz, judía verde, zanahoria, apio, cebolla Queso, tomate, albahaca</p> <p>6</p>	<p>Ensalada Crema de verduras con picatostes Rollitos primavera Fruta natural</p> <p>Repollo, zanahoria, cebolla, puerro, patata Verduras rebozadas</p> <p>7</p>	<p>Ensalada Macarrones italiana Tortilla de cebolla Lacteo</p> <p>Pasta, tomate, orégano, aceite, sal Huevo, cebolla, aceite, sal</p> <p>8</p>	<p>Ensalada Guisado de verduras Rodaja de merluza orly Fruta natural</p> <p>Patata, cebolla, zanahoria, judía verde, puerro Merluza, harina de trigo, aceite, sal</p> <p>9</p>
<p>FESTIVO</p> <p>12</p>	<p>Ensalada Lentejas de la abuela con verduras Calamares andaluza Fruta natural</p> <p>Lentejas, patata, espinaca, zanahoria Calamar rebozado</p> <p>13</p>	<p>Ensalada Arroz a la cubana Queso, tomate, albahaca Fruta natural</p> <p>Arroz, tomate, ajo, laurel, aceite, sal Queso, tomate, albahaca</p> <p>14</p>	<p>Ensalada Puré de legumbres con tostones Tortilla española Fruta natural</p> <p>Alubia, patata, zanahoria, cebolla, puerro Huevo, patata, aceite, sal</p> <p>15</p>	<p>Ensalada Fideua gandiense Croquetas de espinacas Lacteo</p> <p>Pasta, calamar, pescado, mejillón, gamba Espinacas rebozadas</p> <p>16</p>
<p>Ensalada Sopa minestrone Albóndigas jardinera Fruta natural</p> <p>Pasta, puerro, zanahoria, repollo, apio Carne de ave, patata, guisante, zanahoria</p> <p>19</p>	<p>Ensalada Arroz a banda Tortilla francesa Fruta natural</p> <p>Arroz, pescado, calamar, gamba Huevo, aceite, sal</p> <p>20</p>	<p>Ensalada Macarrones italiana Croquetas de pescado Fruta natural</p> <p>Pasta, tomate, orégano, aceite, sal Pescado, patata, huevo, aceite</p> <p>21</p>	<p>Ensalada Alubias estofadas Pizza Catering Ruzafa Lacteo</p> <p>Alubia, patata, zanahoria, cebolla, tomate Harina de trigo, atún, queso, tomate</p> <p>22</p>	<p>Ensalada Crema de zanahoria con tostones Supremas de merluza Fruta natural</p> <p>Zanahoria, patata, puerro, cebolla Merluza rebozada</p> <p>23</p>
<p>Ensalada Sopa de fideos Varitas de merluza Fruta natural</p> <p>Pasta, zanahoria, puerro, nabo, chirivía Merluza rebozada</p> <p>26</p>	<p>Ensalada Arroz con tomate Tortilla de cebolla Almíbar</p> <p>Arroz, tomate, laurel, aceite, sal Huevo, cebolla, aceite, sal</p> <p>27</p>	<p>Ensalada Guisado de verduras estofadas Huevos con tomate Fruta natural</p> <p>Judía verde, cebolla, puerro, patata, apio Huevo, tomate, cebolla, pimiento</p> <p>28</p>	<p>Ensalada Coditos gratinados con queso Croquetas de bacalao Lacteo</p> <p>Pasta, queso, tomate, aceite, sal Bacalao, patata, huevo, aceite</p> <p>29</p>	<p>Ensalada Garbanzos estofados Rabas de calamar Fruta natural</p> <p>Garbanzo, patata, espinaca, chorizo Calamar, pan rallado</p> <p>30</p>



Ensaladas de la Semana

- * Lunes: Lechuga, atún, olivas, maíz, zanahoria.
- * Martes: Lechuga, col, pepino, olivas.
- * Miércoles: Lechuga, pasas, soja, espárragos.
- * Jueves: Lechuga, atún, olivas, maíz, zanahoria.
- * Viernes: Lechuga, col, pepino, olivas.



CONSEJOS DE CENAS SALUDABLES

Con Catering Ruzafa aprendemos ...

En la **cena** debemos contar con hidratos, proteínas y grasas como en todas las comidas del día, sin embargo, lo aconsejable es reservar los hidratos para desayunar y dejar las proteínas para cenar, pues este último macronutriente no es una fuente concentrada de calorías, nos sacia y no se puede acumular en el organismo como las grasas o los hidratos.

Entonces, en la cena priorizaremos la ingesta de proteínas y reduciremos, aunque deban estar presentes, los hidratos y grasas. Asimismo, no cualquier hidrato, proteína y grasa es aconsejable para componer esta última comida del día, sino que escogeremos para una cena saludable, **proteínas de calidad pero magras** como puede ser una pechuga de pollo sin piel, un pescado, queso fresco, lácteos o simplemente clara de huevo. mientras que los **hidratos deben ser de bajo índice glucémico** entonces al momento de elegir priorizaremos las frutas y verduras, aunque puede haber algo de arroz integral o legumbres.

Al momento de escoger **grasas**, estas deben ser **pocas y de buena calidad** siempre que sea posible, por lo tanto, podemos usar aceite de oliva, frutos secos, semillas, aceitunas o aguacate, siempre en cantidades moderadas para no favorecer excesos que sabemos no son aconsejables en la dieta.

En resumen, hidratos de bajo índice glucémico, proteínas magras y grasas buenas en cantidades moderadas así como variedad de vitaminas y minerales deben componer nuestra **cena** si queremos cuidar el equilibrio de la misma.

Consejos extra a tener en cuenta

Si cenas después de entrenar quizá tengas un poco más de apetito y con más razón puedes incluir algo de legumbres, patatas, maíz o arroz integral en esta última comida.

Los **postres** mejor si son frutas o gelatinas, o algún postre a base de leche sin añadido de azúcar.

No olvides cuidar las **bebidas** que también pueden favorecer los excesos, sobre todo de calorías en la cena, mejor **agua o bebidas sin azúcar**.

Cuida los **métodos de cocción** también en la cena, evitando sumar grasas y calorías con las frituras y restar nutrientes con largas cocciones de frutas y verduras.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

