

ABRIL 2010



13 MARTES DIMARTS	Pan - Tomate, olivas, atún, huevo duro Pa - Tomaca, olives, tonyina, ou dur	Espaguetis al pesto Espaguetis "al pesto"	Rodaja de merluza con repollo rehogado Rodanxa de lluç amb col ofegada	Helado Gelats	Kcal 723.4 - Prot 31.4 Lip 25.2 - Hc 83.9
14 MIERCOLES DIMECRES	Pan - Lechuga, tomate, pasas, york Pa - Lletuga, tomaca, panses, pernil dolç	Sopa de letras Sopa de lletres	Jamoncitos de pollo con patatas Pernillets de pollastre amb creïlles	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 701 - Prot 33.4 Lip 26.6 - Hc 86.3
15 JUEVES DIJOUS	Pan - Frutos secos Pa - Fruits secs	Ensalada completa Amanida completa	Arroz al horno Arròs al forn	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 814 - Prot 32.4 Lip 28.1 - Hc 92.3
16 VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, carlotas, cebolla Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, ceba	Estofado de magro Estofat de magre	Tortilla de espinacas con jamon serrano Trita d'espinacs amb pernil salat	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 685 - Prot 35 Lip 22.5 - Hc 81.2
19 LUNES DILLUNS	Pan - Lechuga, tomate, espárragos Pa - Lletuga, tomaca, esparregs	Macarrones boloñesa Macarrons bolonyesa	Lenguado a la madrileña con salteado de maíz y pipas Llenguado a la madrilenya amb saltejat de dacsa i pipes	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 697.8 - Prot 34.5 Lip 27.4 - Hc 91.5
20 MARTES DIMARTS	Lechuga, tomate, carlota, olivas Lletuga, tomaca, carlota, olives	Fabada vegetal Fabada vegetal	Pizza napolitana Pizza napolitana	Yogurt logurt	Kcal 722 - Prot 33.4 Lip 26.7 - Hc 86.2
21 MIERCOLES DIMECRES	Pan - Lechuga, remolacha, maíz, queso Pa - Lletuga, remolacha, dacsa, formatge	Arroz blanco con tomate Arròs blanc amb tomaca	Tortilla de patatas con bacon Trita de creïlles amb bacon	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 780 - Prot 34.7 Lip 25.8 - Hc 88.6
22 JUEVES DIJOUS	Pan - Frutos secos Pa - Fruits secs	Ensalada murciana (patata, tomate, atún, cebolla, olivas) Amanida murciana (creïlla, tomaca, tonyina, ceba, olives)	Pollo al laurel con palomitas Pollastre al lloer amb roses	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 694 - Prot 35.2 Lip 27.3 - Hc 79.1
23 VIERNES DIVENDRES	DÍA DE CASTILLA Y LEÓN DIA DE CASTELLA I LLEÓ	Pan - Ensalada de apio, manzana, nueces, y queso de burgos Pa - Amanida de api, poma, anous i formatge de "burgos"	Cocido maragato "Cocido maragato"	Natillas Crema	Kcal 817.5 - Prot 33.7 Lip 28.2 - Hc 89.6
26 LUNES DILLUNS	Pan - Lechuga, tomate, piña, sésamo Pa - Lletuga, tomaca, pinya, sesam	Tallarines genovesa (champiñon, cebolla, bacon, tomate) Tallarins genovesa (xampinyon, ceba, bacon, tomaca)	Merluza al horno con mixto de verduras Lluç al forn amb mixt de verdures	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 718 - Prot 28.1 Lip 20.6 - Hc 89.8
27 MARTES DIMARTS	Pan - Lechuga, maíz, york, olivas Pa - Lletuga, dacsa, pernil dolç, olives	Patatas al gratén Creïlles gratinades	Hamburguesa plancha con rodajas de tomate Hamburguesa planxa amb rodanxes de tomaca	Yogurt logurt	Kcal 883 - Prot 32.7 Lip 26.3 - Hc 82.2
28 MIERCOLES DIMECRES	Pan - Lechuga, repollo, queso, naranja Pa - Lletuga, col llombarda, formatge, taronja	Arroz meloso con gambas y sepia Arròs melós amb gambes i sèpia	Tortilla francesa con queso fresco Trita francesa amb formatge fresc	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 776 - Prot 32.4 Lip 24.5 - Hc 89.8
29 JUEVES DIJOUS	Pan - Lechuga, tomate, carlota, atún Pa - Lletuga, tomaca, carlota, tonyina	Sopa de cocido Sopa d'olla	Entremuslo plancha con espinacas Tall de pollastre planxa amb espinacs	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 792 - Prot 34.7 Lip 27.3 - Hc 83.6
30 VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, pasas, pollo, salsa rosa Pa - Lletuga, tomaca, panses, pollastre, salsa rosa	Lentejas juliana Llentilles juliana	Anillas de calamar andaluza con champiñon Anelles de calamar l'andalusa amb xampinyons	Helado Gelats	Kcal 732.5 - Prot 32.3 Lip 25.2 - Hc 84.5

También contamos con menú de dieta blanda, infantil y menús adaptados a diferentes tipos de alergias. Nuestros menús están avalados por el departamento de Ciencia e Ingeniería de Alimentos de la Universidad Politécnica de Valencia. També comptem amb un menú de dieta blana, infantil i menús adaptats a diferents tipus d'al·lèrgies. Els nostres menús estan avalats per el departament de Ciencia i Enginyeria d'Aliments de la Universitat Politècnica de València.

RACÓ D'HABITS

¡PAPÀ I MAMÀ, ESTE MÉS TREBALLA AMB MI...!

PELAR LA FRUITA CORRECTAMENT

SUGERÈNCIES PER AL SOPAR



RINCÓN DE HABITOS

¡PAPÁ Y MAMÁ, ESTE MÉS TRABAJA CONMIGO...!

PELAR CORRECTAMENTE LA FRUTA

SUGERENCIAS PARA LA CENA

13 MAR DT	Crema de zanahoria Crema de safanòria	Ternera en salsa con flan de arroz Vedella en salsa amb flam d'arròs	Fruta Fruita
14 MIE DM	Menestra Minestra	Huevos rellenos con ensalada Ous farcits amb amanida	Fruta Fruita
15 JUE DJ	Hervido valenciano Bullit valencià	Emperador plancha con champiñones Emperador planxa amb xampinyons	Fruta Fruita
16 VIE DV	Ensalada verde con maíz Amanida verda amb dacsa	Pizza de atún y gambas Pizza de tonyina i gambes	Yogurt logurt
19 LUN DL	Ensalada mixta Amanida mixta	Hamburguesa de pollo con patatas Hamburguesa de pollastre amb creïlles	Fruta Fruita
20 MAR DT	Patel de merluza con bechamel y espárragos verdes a la plancha Pastís de lluç amb beixamel i espàrregs verds a la planxa		Fruta Fruita
21 MIE DM	Puré de calabacín con tostones Puré de carbassí amb torrats	Longanizas con ensalada Llonganisses amb amanida	Fruta Fruita
22 JUE DJ	Sopa de lluvia Sopa de "lluvia"	Pescadilla a la andaluza con tomate Lluçet a l'andalusa amb tomaca	Fruta Fruita
23 VIE DV	Espinacas gratinadas Espinacs gratinades	Huevos al plato con guisantes Ous al plat amb pèsols	Fruta Fruita
26 LUN DL	Consomé Consomé	Pechuga gratinada con champiñones Pit de pollastre gratinat amb xampinyons	Fruta - Leche Fruita - Llet
27 MAR DT	Ensalada con huevos duro Amanida amb ou dur	Lenguado en salsa con berenjenas Llenguado en salsa amb albergines	Fruta Fruita
28 MIE DM	Crema de verduras Crema de verdures	Libritos de lomo con pisto Llibrets de llomello amb samfaina	Fruta Fruita
29 JUE DJ	Pinchos de tomate cherry y queso Pintxos de tomaca i formatge	Macarrones con nueces Macarrons amb anous	Fruta - Leche Fruita - Llet
30 VIE DV	Albondigas a la jardinera con cous - cous Mandonguilles a la jardinera amb cous - cous		Fruta Fruita

PLATO TÍPICO DE CASTILLA Y LEÓN: EL COCIDO MARAGATO

El **Cocido Maragato** es uno de los más tradicionales de la comarca de la Maragatería (Provincia de León), en la comunidad autónoma de Castilla y León. Se trata de un plato que tradicionalmente alimentaba a los trabajadores del campo en una sola comida para un duro día de trabajo. El Cocido Maragato consta básicamente de los elementos del campo, sopa, berza, garbanzos y siete carnes. Una de las características más resaltadas de este cocido es que se sirve "al revés", siendo primero las carnes del cocido, luego las verduras, para acabar con la sopa. Es un plato cocinado lentamente sobre el que se cuecen primero las carnes (**la ración**) con el objeto de que proporcionen un caldo (**la sopa**), tras ello se introducen los garbanzos y aparte se cuecen las verduras.

LA RACIÓN

El nombre de ración hace referencia a la obligación de repartir amigablemente, para los comensales y se compone de chorizo de fiesta, morro y oreja de cerdo. Estos ingredientes son los más frecuentes junto con paletilla, huesos, pollo, tocino, carne de vaca, cecina, izpierno, costilla de vaca, morcillo...

LOS GARBANZOS

Los garbanzos se presentan en la mesa en una fuente o larguero. Van secos y por separado. Se comen después de la ración (aunque esta nunca se quita de la mesa). Únicamente el anfitrión tiene el privilegio de hacer la envuelta (regar los garbanzos con fideos de la sopa). Con los garbanzos se añaden patatas y repollo, en fuentes separadas.

LA SOPA

Es lo último que se sirve, y como se suele decir: "De sobrar, que sobre la sopa". Puede ser de fideos o de pan de hogaza, el caldo es el de escurrir los garbanzos y la ración y tiene que ser muy espeso.

L'OLLA "MARAGATO"

L'olla "maragato" és un dels més tradicionals de la comarca de la Maragatería (provincia de Lleó), en la comunitat autònoma de Castella i Lleó. Es tracta d'un plat que tradicionalment alimentava els treballadors del camp en un menjar per a un dur dia de treball. L'Olla Maragato consta bàsicament dels elements del camp, sopa, col, cigrons i set tipus de carns. Una de les característiques més ressaltades d'esta olla és que es servix "al revés", primer les carns de l'olla, després les verdures i els cigrons, per a acabar amb la sopa. És un plat cuinat lentament sobre el qual es couen primer les carns (**la ració**) amb l'objecte que proporcionen un caldo (**la sopa**), darrere d'això s'introdueixen els cigrons i a banda es couen les verdures.

LA RACIÓ

El nom de ració fa referència a l'obligació de repartir amigablement, per als comensals i es compon de xoriço de festa, morro i l'orella de porc. Estos són els ingredients més freqüents junt amb espatlla, ossos, pollastre, cansalada, carn de vaca, carn salada i fumada, pizpierno, costella de vaca, Morcillo...

ELS CIGRONS

Els cigrons es presenten en la taula en una font o travesser. Van secs i per separat. Es mengen després de la ració (encara que esta mai es lleva de la taula). Únicament l'amfitrió té el privilegi de fer l'embolicada (regar els cigrons amb fideus de la sopa). Amb els cigrons s'afigen creïlles i repollo, en fonts separades.

LA SOPA

És l'últim que se servix, i com se sol dir: "De sobrar, que sobre la sopa". Pot ser de fideus o de pa de fogassa, el caldo és el d'escórrer els cigrons i la ració i te que ser molt espès.