

MARÇ

ARZO 2010

1	LUNES DILLUNS	DIA DE TREPÓ BALEARES TREPÓ (Tomate, pimiento, cebolla, atún, olivas) (Tomaca, pebre, ceba, tonyina, olives)	Arroz "brut" (arroz, pollo, costillas, judías champiñón, alcachofas, guisantes) Arros brut (arros, pollastre, costelles, bajoquetes, xampinyon, carxofes, pesols)	Tortilla de sobrasada Pastel de queso Trita de sobrasada Pastís de formatge	Kcal 815 - Prot 42.3 Lip 34.8 - Hc 87.5	
2	MARTES DIMARTS	Pan - Lechuga, tomate, nueces, brotes soja Pa - Lletuga, tomaca, anous, brots soja	Fabada vegetal Fabada vegetal	Lomo adobado con guarnición Llomello adobat amb guarnició	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 875.5 - Prot 50.5 Lip 47.1 - Hc 65.8
3	MIÉRCOLES DIMECRES	Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, sésamo Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, sésam	Guisado de ternera Guisat de vedella	Lenguado al horno con nabo crujiente Llenguado al forn amb nap cruixent	Yogurt logurt	Kcal 747 - Prot 37.4 Lip 27.1 - Hc 87.2
4	JUEVES DIJOUS	Pan - Lechuga, tomate, york, pasas Pa - Lletuga, tomaca, pernil dolç, panses	Sopa de cocido Sopa d'olla	Jamoncitos de pollo con garbanzos y carlota Pernillets de pollastre amb cigrons i safanòria	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 765.2 - Prot 31.2 Lip 28.4 - Hc 82.8
5	VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, repollo, queso Pa - Lletuga, tomaca, repollo, formatge	Arroz de verduras Arros de verdures	Tiras de salmón orly con espinacas salteadas Tires de salmó orlí amb espinacs saltejats	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 778.4 - Prot 32.6 Lip 25.4 - Hc 96.5
8	LUNES DILLUNS	Pan - Lechuga, tomate, pepino, pipas Pa - Lletuga, cogombre, pipes	Sopa de fideos Sopa de fideus	Longanizas con pisto Llonganisses amb samfaina	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 761.3 - Prot 29.9 Lip 27.1 - Hc 82.6
9	MARTES DIMARTS	Lechuga, tomate, manzana, bacon Lletuga, tomaca, poma, bacon	Patatas con bacalao Creilles amb bacallà	Pizza napolitana (york, bacon, queso) Pizza napolitana (pernil dolç, bacon, formatge)	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 817.6 - Prot 34 Lip 27.5 - Hc 87.4
10	MIÉRCOLES DIMECRES	Pan - Lechuga, tomate, maíz, atún Pa - Lletuga, tomaca, dacsa, tonyina	Crema de garbanzos con tostones Crema de cigrons amb rostes	Pollo al horno con manzana Pollastre al forn amb poma	Danonino-Beber Danonino-Beber	Kcal 745 - Prot 33.7 Lip 27.8 - Hc 88.2
11	JUEVES DIJOUS	Pan - Lechuga, zanahoria, pimiento, queso Pa - Lletuga, safanòria, pebre, formatge	Espirales boloñesa (cebolla, carlota, carne picada, tomate) Espirals bolonyesa (ceba, safanòria, carn picada, tomaca)	Merluza en salsa verde Lluç en salsa verd	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 771 - Prot 34.4 Lip 27.1 - Hc 82.7
12	VIERNES DIVENDRES	Pan - Frutos secos Pa - Fruits secs	Arroz a banda con ajoaceite Arros a banda con allioli	Tortilla de calabacín con ensalada Trita de carabassí amb amanida	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 796.5 - Prot 34.7 Lip 26.4 - Hc 97.7
15	LUNES DILLUNS		Entremeses variados con ensalada Companatges variats amb amanida	Paella valenciana Paella valenciana	Profiteroles Profiterols	Kcal 781 - Prot 29.3 Lip 38.3 - Hc 87.2
22	LUNES DIJOUS	Pan - Lechuga, tomate, piña, york Pa - Lletuga, tomaca, pinya, pernil dolç	Tallarines carbonara (bacon, cebolla, nata, queso) Tallarins carbonara (bacon, ceba, nata, formatge)	"Doré" de merluza con salteado de maíz y pipas "Doré" de lluç amb saltejat de dacsa i pipes	Fruta en almibar Fruita al xarop	Kcal 798.8 - Prot 30.8 Lip 29.8 - Hc 91.2
23	MARTES DIMARTS	Pan - Lechuga, maíz, espárragos, olivas Pa - Lletuga, dacsa, espàrrecs, olives	Hervido valenciano Bullit valencià	Lomo a la plancha con tomate natural Llomello a la planxa amb tomaca natural	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 713.6 - Prot 30.5 Lip 27.4 - Hc 83.9
24	MIÉRCOLES DIMECRES	Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pepino Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre	Arroz "en fesols i naps" Arros en fesols i naps	Huevos con bechamel y loncha de queso Ous amb "bexamel" i formatge	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 787.4 - Prot 32 Lip 26.3 - Hc 90.7
25	JUEVES DIJOUS	Pan - Lechuga, tomate, nueces, surimi Pa - Lletuga, tomaca, anous, surimi	Sopa maravilla Sopa meravella	Entremuslo plancha con patatas asadas Tall de pollastre planxa amb crelles torrades	Yogurt logurt	Kcal 690.4 - Prot 37.8 Lip 21.1 - Hc 71.6
26	VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, atún, huevo duro Pa - Lletuga, tomaca, tonyina, ou dur	Lentejas juliana Llentilles juliana	Anillas de calamar andaluza con champiñones Anelles de calamar l'andalusa amb xampinyons	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 732 - Prot 38.4 Lip 25.4 - Hc 82.3
29	LUNES DIJOUS	Pan - Frutos secos Pa - Fruits secs	Arroz milanese Arros milanese	Tortilla de pavo con ensalada Trita de pit de titot amb amanida	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 766.2 - Prot 33 Lip 27.4 - Hc 89.8
30	MARTES DIMARTS	Pan - Lechuga, lombarda, maíz, zanahoria Pa - Lletuga, lombarda, dacsa, safanòria	Sopa de marisco Sopa de marisc	Carne empanada con patatas Carn empanada amb crelles	Helado Gelats	Kcal 772.1 - Prot 36.7 Lip 27.3 - Hc 82.2
31	MIÉRCOLES DIMECRES	Pan - Lechuga, tomate, apio, york Pa - Lletuga, tomaca, api, pernil dolç	Potaje de garbanzos Potatge de cigrons	Merluza a la naranja con guarnición Tall de lluç a la taronja amb guarnició	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 722 - Prot 33.4 Lip 26.7 - Hc 86.2

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 Ciència i Enginyeria d'Aliments de la Universitat Politècnica de València.

Toni-10

RACÓ D'HÀBITS

RINCÓN DE HÁBITOS

SUGERENCIAS PARA LA CENA

SUGERÈNCIES PER AL SOPAR

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

AJUDAR A POSAR I ARREPLEGAR LA TAULA

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

AJUDAR A PONER Y RECOGER LA MESA

GASTRONOMÍA TÍPICA DE LAS ISLAS BALEARES

GASTRONOMIA TÍPICA DE LES ILLES BALEARS

Las Islas Baleares tienen una cocina muy rica y variada por el resultado de una compleja historia de vaivens de civilizaciones. Hay que destacar también sus excelentes materias primas, así como sus cuidadosas preparaciones en las recetas. Condicionada por la geografía, estas islas han sabido sacarle partido a todos los ingredientes que en ella se producen, desde los productos de la huerta hasta los deliciosos pescados. El día 1 de Marzo se celebra el Día de Baleares y por ello hemos elegido ese día para elaborar alguno de los platos típicos de su gastronomía.

Les Illes Balears tenen una cuina molt rica i variada per el resultat d'una complexa història de vaivens de civilitzacions. Cal destacar també les seues excel·lents matèries primes, així com les seues cuidadoses preparacions en les receptes. Condicionades per la geografia, estes illes han sabut traure-li partit a tots els ingredients que en ella es produïxen, des dels productes de l'horta fins als deliciosos peixos. El dia 1 de Març es celebra el Dia de Balears i per això hem triat eixe dia per a elaborar algun dels plats típics de la seua gastronomia.

TREPÓ.- Es una ensalada típica elaborada con productos de la huerta: tomates, cebolla, pimientos, atún, aceitunas, aceite de oliva, sal y vinagre. Es un plato muy refrescante y que nos aporta muchas vitaminas.

TREPÓ.- És una ensalada típica elaborada amb productes de l'horta: tomaques, ceba, pimentons, tonyina, olives, oli d'oliva, sal i vinagre. És un plat molt refrescant i que ens aporta moltes vitamines.

"ARRÓS BRUT".- Es una de las recetas más típicas de Mallorca. Es un tipo de arroz caldoso especiado con canela, nuez moscada y cuyos ingredientes principales son verduras y hortalizas de la huerta y carne de caza.

ARRÓS BRUT.- És una de las receptes més típiques de Mallorca. És un tipus d'arros caldós especiat amb canella, anou moscada i els seus ingredients principals són verdures i hortalisses de l'horta i carn de caça.

SOBRASADA.- Es un producto cárnico crudo curado, elaborado con carne de cerdo, condimentada con sal, pimentón y pimienta negra, se embute en tripa y se madura lentamente. Con ella se pueden elaborar infinidad de recetas. No podemos olvidar productos como el queso de Mahon, la mahonesa, la ensaimada mallorquina, el cuscussó menorquí, flaó ibicenco y recetas tradicionales como la coca de trempó, caldereta de langosta, tombet, sopas y fritos mallorquines, huevos estilo Soller, etc...

SOBRASSADA.- És un producte carní cru curat, elaborat amb carn de porc, condimentada amb sal, pebre roig i pebre negra, s'embotix en budell i es madura lentament. Amb ella es poden elaborar infinitat de receptes. No podem oblidar productes com el formatge de Maó, la maionesa, l'ensaimada mallorquina, el cuscussó menorquí, flaó eivissenc i receptes tan tradicionals com la coca de trempó, caldereta de llagosta, tombet, sopes i fregits mallorquines, ous estil Soller, etc...

1	LUN DL	Hervido de valenciano Bullit valencià	Croquetas de atún con ensalada Mandonguilles de tonyina amb amanida	Fruta Fruita
2	MAR DT	Menestra con jamón Minestra amb pernil	Tortilla de cebolla con queso fresco Trita de ceba amb formatge fresc	Fruta Fruita
3	MIE DM	Ensalada mixta Amanida mixta	Pizza cuatro estaciones Pizza quatre estacions	Fruta Fruita
4	JUE DJ	Pescadilla a la andaluza con patatas Lluçet a l'andalusa amb crelles		Yogurt logurt
5	VIE DV	Crema de champiñones Crema de xampinyons	Lomo a la plancha con ensalada Llomello a la planxa amb amanida	Fruta Fruita
8	LUN DL	Crema de calabacín Crema de carabassí	Tortilla de patatas con tomate natural Trita de crelles amb tomaca natural	Fruta Fruita
9	MAR DT	Ensalada valenciana Amanida valenciana	Arroz tres delicias Arros tres delícies	Fruta Fruita
10	MIE DM	Espinacas a la crema Espinacs a la crema	Hamburguesa de pescado Hamburguesa de peix	Fruta Fruita
11	JUE DJ	Ternera empanada con champiñones Vedella empanada amb xampinyons		Yogurt logurt
12	VIE DV	Sopa de lluvia Sopa de "lluvia"	Sandwich vegetal Sandvitx vegetal	Fruta Fruita
15	LUN DL	Albóndigas en salsa de verduras y patatas fritas Mandonguilles en salsa de verdures i crelles fregides		Fruta Fruita
22	LUN DL	Pollo al horno con verduras Pollastre al forn amb verdures		Fruta - Leche Fruita - Llet
23	MAR DT	Consomé Consomé	Lenguado plancha con carlota y mahonesa Llenguado planxa amb carlota i maionesa	Fruta Fruita
24	MIE DM	Pastel de verduras Pastís de verdures	Longanizas con pisto Llonganisses amb samfaina	Fruta Fruita
25	JUE DJ	Crema de zanahoria Crema de safanòria	Figuritas de merluza con ensalada Figuretes de lluç amb amanida	Fruta Fruita
26	VIE DV	Ensalada verde Amanida verda	Macarrones con atún Macarrons amb tonyina	Yogurt logurt
29	LUN DL	Crema de verduras Crema de verdures	Pechuga plancha con aros de cebolla Pit de pollastre planxa amb anells de ceba	Fruta Fruita
30	MAR DT	Rollitos de jamón con espinacas gratinadas Rotllets de pernil amb espinacs gratinats	Lenguado al papillote Llenguado en papillota	Fruta Fruita
31	MIE DM	Ensalada con queso fresco Amanida amb formatge fresc	Hamburguesa plancha con calabacín Hamburguesa planxa amb carabassí	Fruta Fruita