



DIÀ	PLAT	INGREDIENTS	PLAT	INGREDIENTS	PLAT	INGREDIENTS
1 LUNES DILLUNS	Pan - Lechuga, tomate, maiz, zanahoria Pa - Lletuga, tomaca, dacs, safanoria	Sopa de cocido Sopa d'olla	Albòndigas en salsa con patatas Mandonguilles en salsa amb creïlles	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 765 - Prot 32.7 Lip 27.8 - Hc 96	
2 MARTES DIMARTS	Pan - Frutos secos Pa - Fruits secs	Arroz al horno Arros al forn	Lenguado a la plancha con ensalada Llenguat a la planxa amb amanida	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 796.4 - Prot 37.1 Lip 25.2 - Hc 92.1	
3 MIÉRCOLES DIMECRES	Pan - Lechuga, tomate, pepino, surimi Pa - Lletuga, tomaca, cogombre, surimi	Hervido valenciano Bullit valencià	Carne empanada con tomate Carn empanada amb tomaca	Helado Gelad	Kcal 817.2 - Prot 41.6 Lip 32.4 - Hc 82.5	
4 JUEVES DIJOUS	Pan - Lechuga, tomate, york, pipas Pa - Lletuga, tomaca, pernil dolç, pipes	Fideuà de marisco Fideuà de marisc	Tortilla de zanahoria con queso fresco Trita de safanoria amb formatge fresc	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 798.5 - Prot 27.9 Lip 24.4 - Hc 89.6	
5 VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, cebolla, olivas Pa - Lletuga, tomaca, ceba, olives	Lentejas juliana Llentilles juliana	Pechuga a la plancha con champiñones Pit de pollastre a la planxa amb xampinyons	Crema de yogurt Crema de iogurt	Kcal 790.4 - Prot 37.8 Lip 21.1 - Hc 81.6	
8 LUNES DILLUNS	Pan - Lechuga, repollo, sésamo, pavo, olivas Pa - Lletuga, repollo, sésam, titot, olives	Sopa de fideus Sopa de fideus	Hamburguesa con queso y rodaja de tomate Hamburguesa amb formatge i rodanxa de tomaca	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 789.5 - Prot 36.7 Lip 28.7 - Hc 86.3	
9 MARTES DIMARTS	Pan - Lechuga, tomate, maiz, soja Pa - Lletuga, tomaca, dacs, soja	Arroz con col y sepia Arros amb col-i-flor i sèpia	Tortilla francesa con jamón serrano Trita francesa amb pernil salat	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 714.2 - Prot 33.7 Lip 26.4 - Hc 82.6	
10 MIÉRCOLES DIMECRES	Pan - Lechuga, tomate, huevo duro, atún Pa - Lletuga, tomaca, ou dur, tonyina	Potaje de garbanzos Potatge de cigrons	Jamoncitos al laurel con palomitas Pernillets al llorer amb roses	Fiam Fiam	Kcal 765 - Prot 33.7 Lip 27.8 - Hc 90.3	
11 JUEVES DIJOUS	Pan - Lechuga, naranja, pollo, salsa rosa Pa - Lletuga, taronja, pollastre, salsa rosa	Macarrones con chorizo Macarrons amb xoriç	Bacalao gratinado con guarnición Bacallà gratinat amb guarnició	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 837.2 - Prot 35.3 Lip 26.8 - Hc 96.9	
12 VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, york Pa - Lletuga, tomaca, safanoria, pernil dolç	Patatas al gratén Creïlles gratinades	Lomo en salsa con flan de arroz Llomello en salsa amb flam d'arros	Yogurt Iogurt	Kcal 812.5 - Prot 35.4 Lip 22.1 - Hc 92.6	
15 LUNES DILLUNS	Pan - Frutos secos Pa - Fruits secs	Caracolas boloñesa Caragols bolonyesa	"Surfer" con ensalada "Surfer" de lluç amb amanida	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 798.8 - Prot 30.8 Lip 29.8 - Hc 91.2	
16 MARTES DIMARTS	Pan - Lechuga, tomate, maiz, espárragos Pa - Lletuga, tomaca, dacs, espàrrecs	Crema de alubias con bacon Crema de fesois amb bacon	"Goulash" de ternera con patatas dadas "Goulash" de vedella amb daus de creïlles	Yogurt Iogurt	Kcal 825 - Prot 37.3 Lip 28.5 - Hc 84.3	
17 MIÉRCOLES DIMECRES	Lechuga, tomate, queso fresco, pasas Lletuga, tomaca, formatge fresc, panses	Arroz con acelgas Arros en bledes	Pizza de atún Pizza de tonyina	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 756.3 - Prot 33.3 Lip 27.4 - Hc 89.8	
18 JUEVES DIJOUS	Pan - Lechuga, tomate, bacon, olivas Pa - Lletuga, tomaca, bacon, olives	Sopa de estrellas Sopa d'estreles	Pollo al horno con verduras Pollastre al forn amb verdures	Torrijas Llesques	Kcal 779 - Prot 41.3 Lip 25.8 - Hc 89.3	
19 VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, nueces, remolacha Pa - Lletuga, tomaca, anous, remolatxa	Salsa de huevo crecido Salsa d'ou crescut	Merluza a la andaluza con pisto Lluç a l'andalusa amb samfaina	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 782.6 - Prot 38.5 Lip 22.1 - Hc 72.6	
22 LUNES DIJOUS	Pan - Frutos secos Pa - Fruits secs	Arroz a la cubana Arros a la cubana	Calamares y croquetas con ensalada Calamars i mandonguilles amb amanida	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 838.6 - Prot 27.3 Lip 29.1 - Hc 92.7	
23 MARTES DIMARTS	Pan - Lechuga, maiz, apio, atún Pa - Lletuga, dacs, api, tonyina	Crema de calabacin Crema de carabassi	Lomo cinta plancha con aros de cebolla Cinta de llomello planxa amb anells de ceba	Yogurt Iogurt	Kcal 715.4 - Prot 32.9 Lip 26.7 - Hc 81.3	
24 MIÉRCOLES DIMECRES	Pan - Lechuga, tomate, repollo, piña, queso Pa - Lletuga, tomaca, repollo, pinya, formatge	Festival de legumbres (verduras, lentejas, alubias, garbanzos) Festival de llegums (verdures, llentilles, fesois, cigrons)	Emperador plancha con guarnición Emperador planxa amb guarnició	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 804.6 - Prot 37 Lip 27.4 - Hc 81.5	
25 JUEVES DIJOUS	Pan - Lechuga, tomate, pimiento, york Pa - Lletuga, tomaca, pebre, pernil dolç	Fideus con queso Fideus amb formatge	Pollo a la barbacoa con mazorca de maiz Pollastre a la barbacoa amb panoxa de dacs	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 714.9 - Prot 32.7 Lip 24.5 - Hc 75.6	
26 VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, lombarda, carlota, olivas Pa - Lletuga, lombarda, carlota, olives	Espaguetis a la italiana Espaguetis a la italiana	Tortilla de patatas con tomate natural Trita de creïlles amb tomaca natural	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 784.5 - Prot 29.5 Lip 37.2 - Hc 89.2	

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 blanda, infantil i menús adaptats a diferents tipus d'al·lèrgies. Els nostres menús estan avalats pel departament de Ciència i Enginyeria d'Aliments de la Universitat Politècnica de València.

SUGERENCIAS PARA LA CENA

DIÀ	PLAT	INGREDIENTS	PLAT	INGREDIENTS
1 LUN DL	Hervido de acelgas Bullit de bledes	Huevos fritos con jamón Ous fregits amb pernil	Yogurt Iogurt	
2 MAR DT	Crema de calabaza Crema de carabassa	Entremuslo plancha con champiñones Tall de pollastre planxa amb xampinyons	Fruta Fruita	
3 MIE DM	Sopa de fideus Sopa de fideus	Mero plancha con guisantes Mero planxa amb pèsols	Fruta Fruita	
4 JUE DJ	Pastel de patata Pastis de creïlles	Longanizas con ensalada Llonganisses amb amanida	Fruta Fruita	
5 VIE DV	Rollitos de york con espinacas Rolliets de pernil dolç amb espinacs	Merluza plancha con tomate Lluç planxa amb tomaca	Fruta Fruita	
8 LUN DL	Ensalada verde con maiz Amanida verda amb dacs	Salmón al horno con verduras Salmó al forn amb verdures	Yogurt Iogurt	
9 MAR DT	Guisantes con cebolla Pesols amb ceba	Libritos de lomo con patatas asadas Libretos de llomello amb creïlles torrades	Fruta - Leche Fruita - Llet	
10 MIE DM	Pastel de atún con bechamel y ensalada Pastis de tonyina amb beixamel i amanida		Fruta Fruita	
11 JUE DJ	Crema de zanahoria Crema de safanoria	Huevos al plato con tomate y jamón Ous al plat amb tomaca i pernil	Fruta - Leche Fruita - Llet	
12 VIE DV	Sopa de lluvia Sopa de "lluvia"	Figuritas de merluza, mahonesa y ensalada Figurites de lluç amb maionesa i amanida	Fruta Fruita	
15 LUN DL	Pollo en salsa con cous-cous Pollastre en salsa amb cous-cous		Lácteo Làctic	
16 MAR DT	Menestra Minestra	Merluza orly con champiñones gratinados Lluç orly amb xampinyons gratinats	Fruta Fruita	
17 MIE DM	Sopa de letras Sopa de lletres	Tortilla de patatas con rodajas de tomate Trita de creïlles amb rodanxes de tomaca	Fruta Fruita	
18 JUE DJ	Hamburguesa completa con ensalada Hamburguesa completa amb amanida		Fruta Fruita	
19 VIE DV	Ensalada de tomate Amanida de tomaca	Arroz tres delicias con gambas Arros tres delícies amb gambes	Fruta Fruita	
22 LUN DL	Consomé Consomé	Pechuga plancha con patatas asadas Pit de pollastre planxa amb creïlles torrades	Fruta - Leche Fruita - Llet	
23 MAR DT	Ensalada mixta Amanida mixta	Macarrones napolitana Macarrons napolitana	Fruta Fruita	
24 MIE DM	Puré de patatas Puré de creïlles	Ternera a la jardinera con arroz basmati Vedella a la jardinera amb arros basmati	Petit-suisse Petit-suisse	
25 JUE DJ	Judías con tomate Bajoquetas amb tomaca	Lenguado a la andaluza con calabacin Llenguat a l'andalusa amb carabassi	Fruta Fruita	
26 VIE DV	Ensalada Amanida	Pizza de tomate, atún, maiz, queso y oregano Pizza de tomaca, tonyina, formatge i orenga	Fruta Fruita	

A CADA EDAD SU RACIÓN

ALIMENTOS	4-6 años	7-9 años	10-12 años	13-18 años	Frecuencia al día o a la semana
Llet sencera	200 ml	220 ml	250 ml*	250 ml*	2 vegades / dia
Cacao o sucre	5 g	5 g	10 g	10 g	2 vegades / dia
Galletes	20 g	24 g	28 g	32 g	1 vegada dia
Cereals en el desdjejuri	20 g	20 g	30 g	30 g	1 vegada dia
Pa	15-30 g	20-50 g	30-60 g	50-70 g	2-3 vegades / dia
Pasta	60 g	70 g	80 g	100 g	2 vegades / setmana
Pasta (sopa)	15 g	20 g	20 g	30 g	2 vegades / setmana
Arros	50 g	60 g	70 g	80 g	2 vegades / setmana
Llegums	50 g	60 g	80 g	100 g	2-3 vegades / setmana
Verdura cuita	100-150 g	150 g	150-200 g	150-200 g	5-6 vegades / setmana
Verdura cruda(amanida)	50 g	100 g	100-150 g	150-200 g	5-6 vegades / setmana
Fruita	100 g	100-150 g	100-150 g	150 g	2-3 per dia
Creïlles	100 g	100 g	100-150 g	150-200 g	6-7 vegades / setmana
Carn	50 g	70 g	80 g	100 g	4-5 vegades / setmana
Companatge	15 g	20-25 g	30 g	40 g	2-3 vegades / setmana
Peix	50 g	70 g	80 g	100 g	4-5 vegades / setmana
Ous (50 g)	1 unitat	1 unitat	1 unitat	1 unitat	2-3 vegades / setmana
Oli	25 g	25-30 g	30-35 g	50 g	

*250 ml de llet es poden substituir per 40 g de formatge

A CADA EDAD SU RACIÓN

ALIMENTOS	4-6 años	7-9 años	10-12 años	13-18 años	Frecuencia al día o a la semana
Leche entera	200 ml	220 ml	250 ml*	250 ml*	2 veces / dia
Cacao o azucar	5 g	5 g	10 g	10 g	2 veces / dia
Galletas	20 g	24 g	28 g	32 g	1 vez dia
Cereals en el desayuno	20 g	20 g	30 g	30 g	2-3 veces / dia
Pa	15-30 g	20-50 g	30-60 g	50-70 g	2 veces / setmana
Pasta	60 g	70 g	80 g	100 g	2 veces / setmana
Pasta (sopa)	15 g	20 g	20 g	30 g	2 veces / setmana
Arroz	50 g	60 g	70 g	80 g	2 veces / setmana
Legumbres	50 g	60 g	80 g	100 g	2-3 veces / setmana
Verdura cocida	100-150 g	150 g	150-200 g	150-200 g	5-6 veces / setmana
Verdura cruda(ensalada)	50 g	100 g	100-150 g	150-200 g	5-6 veces / setmana
Fruita	100 g	100-150 g	100-150 g	150 g	2-3 per dia
Patatas	100 g	100 g	100-150 g	150-200 g	6-7 veces / setmana
Carn	50 g	70 g	80 g	100 g	4-5 veces / setmana
Fiambres	15 g	20-25 g	30 g	40 g	2-3 veces / setmana
Pescado	50 g	70 g	80 g	100 g	4-5 veces / setmana
Huevos (50 g)	1 unitat	1 unitat	1 unitat	1 unitat	2-3 veces / setmana
Aceite	25 g	25-30 g	30-35 g	50 g	

*250 ml de leche se pueden substituir por 40 g de queso

RACÓ D'HÀBITS

IPAPÀ I MAMÀ,
ESTE MÉS TREBALLA AMB MI...!

SABER ESPERAR AMB PACIÈNCIA
A QUÈ SERVISQUEN ALS
ALTRES COMENSALS

RINCÓN DE HÁBITOS

IPAPÀ Y MAMÁ,
ESTE MÉS TRABAJA CONMIGO...!

SABER ESPERAR CON PACIENCIA
A QUE SIRVAN A LOS
OTROS COMENSALES



MARÇ

ARZO 2010

1	LUNES DILLUNS	DIA DE TREPMPÒ (Tomate, pimiento, cebolla, atún, olivas) BALEARES TREPMPÒ (Tomaca, pebre, ceba, tonyina, olives)	Arroz "brut" (arroz, pollo, costillas, judias, champiñon, aicachofas, guisantes) Arrós brut (arros, pollastre, costelles, bajoquetes, xampinyon, carxofes, pesols)	Tortilla de sobrasada Truita de sobrasada	Pastel de queso Pastis 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 26.4 - Hc 65.8
3	MIÉRCOLES DIMECRES	Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, sésamo Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, sésam	Guisado de ternera Guisat de vedella	Lengudo al horno con nabo crujiente Llenguado al forn amb nap cruixent	Yogurt Iogurt	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 Perniells de pollastre amb cigrons i safanòria	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 765.2 - Prot 31.2 Lip 26.4 - Hc 82.8
5	VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, repollo, queso Pa - Lletuga, tomaca, repollo, formatge	Arroz de verduras Arròs de verdures	Tiras de salmón orly con espinacas salteadas Tires de salmó orly 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 37.4 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 Luç 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 Arròs a banda con alloli	Tortilla de calabacín con ensalada Truita de carbassí 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	Profiteros Profiterols	Kcal 781 - Prot 29.3 Lip 38.3 - Hc 87.2
22	LUNES DIJOUS	Pan - Lechuga, tomate, piña, york Pa - Lletuga, tomaca, piyua, 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 luç 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 fesos i naps" Arros en fesos i naps	Huevos con bechamel y loncha de queso Ous amb "hexamel" 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	Entremusio plancha con patatas asadas Tall de pollastre planxa amb crelles torrades	Yogurt Iogurt	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 Arròs milanese	Tortilla de pavo con ensalada Truita de pat de tilot amb amanida	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 766.2 - Prot 33 Lip 27.1 - 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 Gelad	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 Luç a 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 blanda, 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

¡PAPÁ I MAMÀ, ESTE MES TREBALLA AMB MI...!
AJUDAR A POSAR I ARREPLEGAR LA TAULA

¡PAPÁ Y MAMÁ, ESTE MES TRABAJA CONMIGO...!
AYUDAR A PONER Y RECOGER LA MESA

GASTRONOMÍA TÍPICA DE LAS ISLAS BALEARES

Las Islas Baleares tienen una cocina muy rica y variada por el resultado de una compleja historia de vaivenes 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.

TREPMPÒ. 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.

"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.

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 Mahón, la mahonesa, la ensaimada mallorquina, el cuscuss menorquí, flao ibicenco y recetas tradicionales como la coca de trempó, caldereta de langosta, tombet, sopes y fritos mallorquines, huevos estilo Solter, etc...

GASTRONOMÍA TÍPICA DE LES ILLES BALEARS

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 primeres, 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 produeixen, 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.

TREPMPÒ. 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. És una de les receptes més típiques de Mallorca. És un tipus d'arròs caldós especiad amb canella, anou moscada i els seus ingredients principals són verdures i hortalisses de l'horta i carn de caça.

SOBRASADA. És un producte carní cru curat, elaborat amb carn de porc, condimentada amb sal, pebre roig i pebre negre, 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 cuscuss menorquí, flao alvissenc i receptes tan tradicionals com la coca de trempó, caldereta de llagosta, tombet, sopes i fregits mallorquins, ous estil Solter, etc...

1	LUN DL	Hervido 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 Truita 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 Luçet a l'andalusa amb crelles		Yogurt Iogurt
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 carbassí	Tortilla de patatas con tomate natural Truita 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 Iogurt
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	Lengudo plancha con carlota y mahonesa Llenguado planxa amb carlota i maionesa	Fruta Fruita
24	MIE DM	Pastel de verduras Pastis de verdures	Longanizas con pisto Llonganisses amb samfaina	Fruta Fruita
25	JUE DJ	Crema de zanahoria Crema de safanòria	Figuritas de merluza con ensalada Figurettes de luç amb amanida	Fruta Fruita
26	VIE DV	Ensalada verde Amanida verd	Macarrones con atún Macarrons amb tonyina	Yogurt Iogurt
29	LUN DL	Crema de verduras Crema de verdures	Pechuga plancha con aros de cebolla Fit de pollastre planxa amb anells de ceba	Fruta Fruita
30	MAR DT	Rollitos de jamón con espinacas gratinadas Rotllets de pernil amb espinacs gratinats	Lengudo 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 carbassí	Fruta Fruita

