

De los menús presentados por los restaurantes dentro del sello "Gastronomía Mediterránea Saludable", destacamos por sus propiedades nutritivas y por su versatilidad en la cocina:



### Cebolla

Buena para afecciones respiratorias. Nos protege contra enfermedades infecciosas, combate la caída del cabello y la diabetes.



### Espinaca

Previene enfermedades cardíacas y cancerígenas, combate la anemia y es adecuada para el embarazo.



### Anguila

Favorece la visión nocturna y protege frente a enfermedades cardiovasculares y degenerativas.



### Lubina

Mejora el sistema inmunológico, previene la anemia y favorece el sistema nervioso.



### Salmon

Disminuye los niveles de colesterol, mejor fluidez de la sangre y favorece la absorción de calcio.



### Pato

Fuente de hierro de fácil digestión. Recomendable para niños y personas mayores.



### Horchata

Digestiva y apta para hipertensos, reduce el colesterol y es buena para arterioesclerosis.



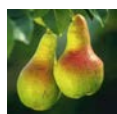
### Habas con vaina

Originarias de la cuenca mediterránea. Disminuyen el nivel de colesterol, son afrodisíacas y mejoran los síntomas del Alzheimer.



### Alcachofa

Se usa para tratar anemia, diabetes, cálculos y reuma. Aconsejable en dietas adelgazantes.



### Pera

Favorece la eliminación del colesterol. Tiene propiedades antiinflamatorias, además de ser buena para la vista, la piel y las defensas.



## Conoce El Puig

### Real Monasterio de Santa María del Puig.

Visita guiada. Horario: de martes a sábado, a las 10 h, 11 h, 12 h, 16 h y 17 h. Tel.: 96 147 02 00.

### Cartuja de Ara Christi.

Visitas guiadas. Tourist-Info El Puig. Tel.: 96 195 90 29.

### Museo de la Imprenta y las Artes Gráficas.

Horario: de martes a sábado, de 10 h. a 14 h. y de 16 h. a 18h. Domingos y festivos: de 10 h. a 14 h.

### Ermida de Sant Jordi.

Horario: de martes a domingo, de 10 h. a 14 h.

### Ruta guiada "La huella de Jaume I en el Puig".

Ruta teatralizada. Tourist-Info El Puig. Tel.: 96 195 90 29.

### Más información: Tourist Info El Puig.

Tel.: 96 195 90 29.  
elpuig@touristinfo.net / www.elpuig.es



AJUNTAMENT DEL PUIG



# 2ª jornadas gastronómicas

gastronomía mediterránea saludable

## El Puig

del 1 de Marzo al 11 de Abril



La Concejalía de Turismo y los principales restaurantes del Puig organizan las II Jornadas de "Gastronomía Mediterránea Saludable". La antigua palabra griega diaita, de la que deriva dieta, significa estilo de vida equilibrada, y esto es exactamente lo que es la Dieta Mediterránea, mucho más que una pauta nutricional. La Dieta Mediterránea es un estilo de vida. Es una valiosa herencia cultural, que a partir de la simplicidad y la variedad ha dado lugar a una combinación equilibrada y completa de los alimentos, basada en productos frescos, locales y de temporada en la medida de lo posible. Para los pueblos mediterráneos, los alimentos no son meramente nutrientes: "los hombres se invitan no para comer y beber, sino para comer y beber juntos".

La gastronomía mediterránea se caracteriza por la abundancia de alimentos vegetales; un consumo moderado de carnes, pescado, marisco, productos lácteos y huevos; aportes diarios de vino consumido preferiblemente en las comidas; y el empleo de aceite de oliva como fuente principal de grasa. Su importancia no se limita al hecho de ser una dieta equilibrada sino a su riqueza en sustancias antioxidantes. El Ayuntamiento del Puig ha iniciado los trámites para respaldar la candidatura de la dieta mediterránea como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad de la Unesco, siendo en septiembre de 2010 cuando se conocerá la decisión del Comité. Con esta iniciativa se pretende proteger un patrimonio cultural que nos pertenece a todos. Los restaurantes locales han elaborado diferentes menús con un elemento común: las verduras de temporada tradicionales en la comarca de l'Horta Nord.



## Restaurante Alhacena

### Entrantes

- Bloody mary con pincho de berberechos y taquitos de su gelée.
  - Pan de pataqueta, tomate natural y aceite virgen de oliva picual.
- Buñuelo de manitas de gorrín Jaime I.

### Principal

- Ensalada de hojas de espinaca, crujiente de ibérico, frutos secos y queso de cabra con vinagreta de mostaza a la antigua.
- “Caldero de segadors” (arroz meloso con ancas de rana, pato, anguila, alcachofas y habas tiernas con su vaina).

### Postre

- Torrijas de horchata de chufas, coulis de dulce de leche y helado de mantecao

Teléfono de reservas: 96 147 13 40

25€  
Bebida no incluida  
IVA incluido

## Huerto de Santa María

### Entrantes

- Coca de cebolla con alcachofas, calabacín y queso de cabra.
  - Habitas estofadas con ajos tiernos y chipirones.
- Bombones de boquerones con huevas de trucha.

### Principal (a elegir)

- Zarzuela de pescado en All i Pebre con patatas nuevas.
- Manitas de cerdo deshuesadas con garbanzos y nabos.

### Postre

- Soufflé de naranja.
- Sorbete de limón.
- Este menú está aderezado con Aceite de Oliva. (D.O Sierra de Espadán).

Teléfono de reservas: 96 147 22 26

25€  
Bebida no incluida  
IVA incluido

## Jardines la Hacienda

### Entrantes

- Timbal de Verduras con Salmón y Queso de Cabra Gratinado al Pesto
- Ensalada de Buñuelos de Pato con Vinagreta de Miel

### Principal

- Manitas de Cerdo Rellenas de Foie y Ceps con Verduritas Salteadas en Juliana

### Postre

- Timbal de Calabaza Templado con Helado de Lecha Merengada

Teléfono de reservas: 96 147 32 61

25€  
Bebida no incluida  
IVA incluido

## Restaurante Noray

### Entrantes

- Revuelto de ajos tiernos y morcilla
- Habitas de temporada con foie
  - Buñuelos de alcachofas

### Principal

- Paella de verduras con anguilas

### Postre

- Mousse de naranja con lágrima de chocolate

Teléfono de reservas: 96 146 34 26

25€  
Bebida no incluida  
IVA incluido

## Restaurante La Patá

### Entrantes

- Esgarraet valenciano con virutas de mohama
  - Anguilas al All i Pebre
- Pepitos valencianos rellenos de habas con embutido de la tierra

### Principal

- Lubina a la espalda con verduras de temporada a la plancha

### Postre

- Flan de naranja con pasas y orejonesvz

Teléfono de reservas: 96 147 28 52

25€  
Bebida no incluida  
IVA incluido

## Restaurante Jepy's

### Entrantes

- Alcauciles (alcachofas con cebolla caramelizada, pasas de corinto y Pedro Jiménez)
- Ensalada tibia de naranja y mangrana
- Hojaldre de trigueros con champiñón

### Principal (a elegir)

- Arroz con ajos tiernos y chipirones
- Bacalao con buñuelo de espinacas y piñones

- Conejo a la mostaza con hongos

### Postre (a elegir)

- Arnadí (calabaza y almendras)
- Peras al vino

Teléfono de reservas: 96 146 03 25

20€  
Bebida no incluida  
IVA incluido

## Restaurante Elfos

### Entrantes

- Revuelto de ajitos, setas y boletus.
  - Ensalada de crujientes.
- Témpera de verduras de temporada.

### Principal

- Lenguado a la romana con rulito de calabacín, pimienta, judías verdes y champiñón.

### Postre

- Surtido de frutas del tiempo fileteadas.

Teléfono de reservas: 96 147 31 03

18€  
Bebida no incluida  
IVA incluido



gastronomía  
mediterránea  
saludable