



guía de **RESTAURANTES** **CARDIOSALUDABLES**

www.menuscardsaludables.com



PLAN de **Prevención**
de enfermedades cardiovasculares
de la Comunitat Valenciana



Este proyecto ha sido financiado a cargo de los fondos para las estrategias 2010 del Ministerio de Sanidad y Política Social que fueron aprobados en el CISNS de fecha 10 de febrero de 2010 como apoyo a la implementación de la estrategia: “Promoción de la salud sobre riesgos cardiovasculares”.

Edita: Confederación Empresarial de Hostelería y Turismo de la Comunidad Valenciana (CONHOSTUR).

Diseño y maquetación: Conca&Marzal.

Impresión: Coprint.

Sonríe...

Da salud y ánimo a tu corazón

1. Sigue la dieta mediterránea
2. No abuses de la sal
3. Evita el exceso de grasas
4. No fumes
5. Practica actividad física
6. Controla tu peso
7. Evita el exceso de alcohol y café
8. Lleva una vida tranquila

Índice

Saluda.....	5-7
Introducción.....	11-13

VALENCIA

L'Ancó.....	16	Neco Alfafar.....	40
Apicius.....	17	Neco Aqua.....	41
Asador Aurora.....	18	Neco Parque Tecnológico.....	42
El Càdec.....	19	Neco Pascual y Genís.....	43
Camí Vell.....	20	Neco el Saler.....	44
El Cancell.....	21	Nibs.....	45
Casa Luis.....	22	La Noria.....	46
Casa Rocher.....	23	Palace Fesol.....	47
Civera Centro.....	24	La Pitanza.....	48
La Cuina.....	25	El Puente.....	49
Devesa Gardens.....	26	El Rek.....	50
Le Fou.....	27	Bar el Retorno.....	51
Gloriamar.....	28	Sabe a Gloria.....	52
Granja Santa Creu.....	29	Sargantana.....	53
Hispania Beniparrell.....	30	La Sequieta.....	54
Hispania Catarroja.....	31	Hotel Sicania.....	55
Hispania Masía de las Estrellas.....	32	Spaghetti & Blues.....	56
La Lola.....	33	La Spezia.....	57
El Llagar del Abuelo.....	34	El Tinell de Calabuig.....	58
Malkebien.....	35	VaixellRestaurant.....	59
Malvasía Vinoteca.....	36	Valimen Agora.....	60
Mediterráneo.....	37	Valimen Arnau de Vilanova.....	61

CASTELLÓN

Rte. Aqua	64
Hotel D'Ares	65
Hotel Bersoca	66
Brasserie	67
Rte. Buffet Menú Saludable	68
Hotel Casa Palacio	69
La Cova	70
Rte. Dagiacomo	71
Rte. La Llar	72
Rte. Mare Nostrum	73
Spa Natura Resort	74
Hotel Restaurante Novella	75
Hotel Termas Marinas	76
Palau de la Vall	77
Gran Hotel Peñíscola	78
Hotel Rosaleda Doncel	79
Hotel Rosaleda del Mijares	80
Hotel Xauen	81

ALICANTE

Els Capellans	84
Casa el Tío David	85
Ca'Tomàs	86
Grana	87
Rte. la Jarela	88
Jorge I.	89
Rte. Mezquida	90
Pou de la Neu	91
Racó del Pla	92
La Taula del Milenio ..	93
La Teja Azul	94
Xiri	95



Si bien cada vez somos más conscientes de cómo una adecuada alimentación puede influir de forma positiva en nuestra salud, el acelerado ritmo de vida que impera en nuestra sociedad hace que muchas veces olvidemos este importante hecho. Comer o cenar fuera de casa se ha convertido, en muchos casos, en una rutina diaria. La preocupación por la salud de nuestros conciudadanos ha conducido a la Conselleria de Sanitat, a través de su Dirección General de Salud Pública, a buscar formas efectivas de procurar ambientes saludables.

Un 30 % de la mortalidad en la Comunitat está relacionada con enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares, por ello toda intervención conducente a modificar los factores de riesgo (alimentación, sedentarismo, tabaquismo, hipertensión, colesterol, ...) involucrados en ellas resulta de importante interés. La oportunidad de trabajo conjunto con la Confederación Empresarial de Hostelería y Turismo de la Comunitat Valenciana (CONHOSTUR) ha propiciado, bajo el amparo del Plan de Prevención de Enfermedades Cardiovasculares de la Comunitat, el desarrollo de actividades que están favoreciendo el ofrecimiento de Menús cardiosaludables a través de un grupo de restaurantes concienciados y adheridos a estos principios.

Si primero fue el desarrollo de la Guía Básica de Restauración Saludable para difundir los principios de cómo promover una alimentación saludable a través de los establecimientos de restauración, ha llegado el momento de facilitar el traslado de esta labor a los platos ofrecidos por los restaurantes colaboradores con esta campaña y que quedan relacionados en este repertorio.

A partir de ahora esperamos poder disfrutar del placer de comer en un restaurante sabiendo que, además, podemos cuidar nuestra salud.

Manuel Escolano Puig

Director General de Salud Pública

La posibilidad de que los restaurantes contribuyan a impulsar hábitos alimenticios saludables es un reto y una obligación para la hostelería valenciana.

Afortunadamente la tradición gastronómica española y valenciana y su especial dieta mediterránea, se caracterizan por su carácter saludable y sus efectos beneficiosos sobre el organismo al saber combinar de forma equilibrada productos frescos y naturales, el uso del aceite de oliva, y el consumo de legumbres, pescados y carnes magras.

Por desgracia el sedentarismo, el estrés, el tabaquismo y otros hábitos nocivos hacen que sea necesario renovar nuestro compromiso por la alimentación saludable para reforzar la capacidad de resistencia de nuestros organismos al deterioro que nos somete la vida moderna.

Los hosteleros y sus restaurantes tenemos la obligación de dar bien de comer a nuestros clientes y de preocuparnos por su salud. Para facilitar esta labor al consumidor final, la Confederación Empresarial de Hostelería y Turismo de la Comunitat Valenciana junto con la Conselleria de Sanitat, hemos elaborado esta Guía de restaurantes saludables donde aparecen los establecimientos que han adquirido el compromiso de contribuir a la mejora de las condiciones de calidad de vida de nuestros ciudadanos.

Juan Carlos Gelabert
Presidente CONHOSTUR





GENERALITAT
VALENCIANA

cuídate

El Portal de Salut de la Comunitat

visítanos en

www.cuidatecv.es



SOM salut



Introducción

Guía de Restaurantes Cardiosaludables

Cada vez concedemos más importancia a nuestra salud y la correcta alimentación es uno de los principales pilares de una vida saludable. Teniendo en cuenta que los nuevos hábitos sociales hacen que las personas coman fuera de sus casas de manera habitual, la preocupación por recibir una oferta nutricional equilibrada tiene mayor demanda por parte de los clientes de los establecimientos hosteleros.

Numerosos estudios científicos demuestran el papel determinante de la alimentación en la salud de las personas y su estrecha relación con la aparición o no de enfermedades cardiovasculares. Elegir dietas saludables es uno de los mecanismos para prevenir las enfermedades del corazón.

Esta **Guía de Restaurantes Cardiosaludables**, elaborada con la colaboración de la Conselleria de Sanitat y CONHOSTUR, viene a complementar la anteriormente publicada Guía básica de restauración saludable. Con esta nueva guía pretendemos presentarles aquellos establecimientos que a lo largo de toda la Comunitat Valenciana y de manera comprometida, han querido adaptar y ofertar platos de su carta en beneficio de una alimentación saludable.

Los establecimientos que aquí aparecen, han cumplido un protocolo de adhesión además de intentar realizar una serie de recomendaciones como la reducción de la sal en las ensaladas y buscar bondades de la dieta mediterránea como eje de la oferta gastronómica.

Recordamos las condiciones que deben cumplir los establecimientos que pertenecen a esta guía:

Consideraciones previas:

- Tener vigentes los certificados sobre las condiciones higiénico sanitarias del establecimiento.
- La adherencia al proyecto no debe repercutir en los precios habituales del establecimiento.
- Cumplimiento de la normativa vigente concerniente a la prevención y control del tabaquismo.

Criterios obligatorios:

- Utilización de aceite de oliva para aliño (y de aceite de oliva o girasol con alto contenido oleico para el cocinado).
- Garantizar que un 30% de los primeros platos ofrezcan verduras, hortalizas y/o legumbres.
- Garantizar la presencia de segundos platos que ofrezcan pescado (blanco o azul) y/o marisco cocinado hervido, asado, a la plancha, a la parrilla, al horno o al vapor.(*)
- Garantizar la presencia de segundos platos que ofrezcan carnes magras.(*)
- Disponer de oferta de preparaciones culinarias o utilización de técnicas que requieran poca adición de grasas (vapor, salteados, planchas...).
- Garantizar la presencia manifiesta de una oferta variada de fruta fresca (entera, manipulada o como zumo exprimido natural) en los postres.

- Garantizar la disponibilidad de dosificación por unidad de consumo (copas) en una selección de bebidas alcohólicas (vino, cerveza o cava).
- Colaborar en acciones de difusión de alternativas saludables.

(*) Los establecimientos de comida vegetariana están exentos de cumplir con los puntos referidos a las carnes magras y a los pescados.

Criterios opcionales:

- Ofrecimiento de platos elaborados con alimentos frescos de temporada y de producción local.
- Priorizar guarniciones de los segundos platos a base de verduras, hortalizas y legumbres.
- Ofrecer la posibilidad de plato único o combinado de 1/2 ración.

La información además puede ser consultada a través de la página web: **www.menuscardiosaludables.com**, donde podrá encontrar no solo la relación de establecimientos participantes, sino también consejos y recetas para la elaboración de platos y menús cardiosaludables.

En esta guía podrá encontrar establecimientos que ofertan bien platos cardiosaludables o bien menús cardiosaludables. Los primeros identifican en sus cartas qué platos de su oferta gastronómica cumplen con los criterios cardiosaludables. En el caso de los menús, los establecimientos ofertan un menú completo adaptado a los requisitos establecidos.



**Un poco de todo...
pero mucho de nada**



**La dieta mediterránea
cuida de tu salud**

L'Ancó



C/ La Safor, 12
46015 Valencia



Tfno: **963 47 43 14**



web: www.lancorestaurant.com
mail: info@lancorestaurant.com



Horario

Domingo a viernes **8:00/16:00**
Lunes a sábado **21:00/23:30**



Idiomas

Inglés, francés, alemán e italiano.



Platos cardiosaludables



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Brandada de bacalao con aceite de oliva de la Sierra Calderona.
- Merluza asada ligeramente ahumada al hinojo con cebolla confitada y jengibre.
- Calamar fresco de playa a la plancha con su tinta.



C/ Eolo, 7
46021 Valencia



Tfno: 963 93 63 01



web: www.restaurante-apicius.com
mail: info@restaurante-apicius.com



Horario

Lunes a viernes **14:00/16:00**
Lunes a sábado **21:00/23:00**



Idiomas

Inglés, francés, italiano, ruso, portugués y alemán.



Platos cardiosaludables



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Gazpacho de frutas.
- Verduras con atún rojo.
- Crema fría de *esgarrat*.

Asador Aurora



C/ Bachiller, 1 Bajo
46010 Valencia



Tfno: 963 60 09 79



web: www.asadoraurora.com
mail: correo@asadoraurora.com



Horario

Lunes a domingo **13:00/16:00**
Lunes a sábado **21:00/23:30** (excepto festivos)



Idiomas

Inglés, francés, italiano y alemán.



Platos cardiosaludables



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Ensalada templada de vieiras frescas.
- Bonito escabechado.
- Entrecot de añojo.

El Càdec

Hotel Mas de Canicatti



Ctra. Pedralba, km 2.9
46191 Villamarxant
(Valencia)



Tfno: 961 65 05 34



web: www.masdecanicatti.com
mail: hotel@masdecanicatti.com



Horario

Lunes a domingo **13:30/16:00**
Lunes a domingo **20:30/23:00**



Idiomas

Inglés.



Platos cardiosaludables



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Ensalada de cítricos de la finca y vinagreta de cítricos.
- Filete de salmonete con espinacas frescas y espuma de romesco.
- Solomillo de ternera y *panzanella* de verduras con alcaparras.



C/ Colón, 51
46600 Alzira



Tfno: 962 41 25 21



web: www.camivell.com
mail: camivell@camivell.com



Horario

Lunes a sábado **13:30/16:00**

Lunes a sábado **20:30/23:00**



Idiomas

Inglés.



Platos cardiosaludables



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Ensalada de queso de cabra, frutos rojos y secos.
- Lubina a la plancha.
- Verduras plancha.

El Cancell



C/ Sor Piedad de la
Cruz, 3
46880 Bocairent



Tfno: **962 35 50 38**



web: www.elcancell.com
mail: info@elcancell.com



Horario

Domingos a jueves **13:00/16:00**
Viernes a sábado **21:00/23:00**



Idiomas

Inglés, francés, alemán y valenciano.



Menú y platos cardiosaludables





Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Pelotas de puchero con garbanzos.
- Lomos de lubina con *ratatouille* de verduras.
- *Magret* de pato con salsa de arándanos.


Casa Luis





 C/ Guerau de Montmajor, 10
46870 Ontinyent


 Tfno: 962 91 56 00

 web: www.casaluis.es
mail: juanma@casaluis.es

 **Horario** Lunes a jueves **9:00/18:00**
Viernes y sábado **todo el día** (*domingo previo encargo)

 **Idiomas** Inglés.

 **Platos cardiosaludables**

 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**


- Ensalada de queso fresco con mermelada de tomate.
- Gazpacho de rape y gamba.
- Arroz negro con ajitos tiernos y chipirones.
- Atún a la plancha con vinagreta de Módena.




 Ctra. Nazaret-Oliva,
18
46408 Mareny de
Sant Llorenç (Cullera)


 Tfno: **961 76 01 73**

 web: **www.casarocher.com**
mail: **restaurant@casarocher.com**

 **Horario** Miércoles a lunes **13:30/16:00**
De junio a septiembre también de **20:30/23:00**

 **Idiomas** Inglés, francés y alemán.

 **Platos cardiosaludables**

 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**

- *Suc de peix*, sepia y cigalas.
- Arroz de pulpo, raya, gamba y verduritas.
- Merluza de playa al vapor.

Civera Centro



C/ Mossén Femades,
10
46002 Valencia



web: www.marisqueriascivera.com
www.civeraencasa.com
www.fetalmoment.com
mail: civera@marisqueriascivera.com
info@civeraencasa.com



Tfno: 963 52 97 64



Horario

Lunes a domingo **10:00/16:30**
Lunes a domingo **20:30/23:00**



Idiomas

Inglés.



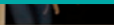
Platos cardiosaludables



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

Si desea optar por una comida saludable en nuestro establecimiento escoja nuestros pescados y mariscos, carnes magras, arroces, entrantes de verduras, y ensaladas. Además, le recomendamos que modere el uso de sal en el aliño de las ensaladas, y solicite verduras en la guarnición. **Platos: dorada de playa, fideuá de marisco, arroz meloso con kokotxas, etc.**

La Cuina



Pl. Vicent Andrés
Estellés, 9
46870 Ontinyent



Tfno: 962 38 77 62 / 678 42 22 41



web: www.lacuinarestaurant.com
mail: info@lacuinarestaurant.es



Horario

Martes a domingo **13:00/16:00**
Viernes y sábado **20:00/23:00**



Idiomas

Inglés.



Platos cardiosaludables



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Ensalada *Sents*.
- Lomo de atún con *tempura* de verduras y salsa de soja y sésamo.
- Pesa de cerdo ibérico a las cuatro especias con emulsión de zanahorias y tuétano de verduras.

Devesa Gardens



Ctra. El Saler, Km 13
46012 Valencia



Tfno: 961 61 11 36



web: www.devesagardens.com
mail: contacto@devesagardens.com



Horario

Martes a domingo 13:30/16:00
*Noches con cita previa



Idiomas

Inglés.



Menú cardiosaludable



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

De nuestra oferta gastronómica le presentamos en la carta de menús los productos considerados como cardiosaludables, donde encontrará ensaladas, pescados y mariscos, carnes magras, arroces y frutas para el postre.

Además, le recomendamos que modere el uso de sal y aceite en el aliño de las ensaladas, y solicite verduras en la guarnición. **Platos:** Lubina a la espalda, merluza de pincho, *arròs del senyoret*, etc.



C/ Subida al Castillo, 49
Junto al Teatro Romano
46500 Sagunto



Tfno: 962 65 13 57
652 51 77 74



web: www.lefou.es
mail: info@lefou.es



Horario

Martes a domingo **12:00/16:00**
*Noches previa reserva **20:00/00:00**



Idiomas

Inglés, francés e italiano.



Platos cardiosaludables



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Ensalada de cecina y *parmeggiano* con tomate confitado y vinagreta de mostaza.
- Boquerones marinados con queso fresco y sorbete de tomate.
- Solomillo de avestruz con cerezas y polenta.
- Tronco de bonito con pasta fresca y vinagreta siciliana.

Gloriamar



Avda. del Mar, 1
46712 Piles



Tfno: **962 83 13 53**
605 28 27 72



web: www.gloriamar.es
mail: jose@gloriamar.es



Horario

Jun. a sept.: lunes a domingo **13:30/15:30** y **21:00/23:00**
Oct. a may.: martes a domingo **13:30/15:30**
martes a sábado **21:00/23:00**



Idiomas

Inglés, francés, italiano, ruso, portugués, alemán y valenciano.



Platos cardiosaludables



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- **Cre moso de pulpo.**
- **Tataki de atún.**
- **Merluza de pincho con espárragos trigueros.**



C/ del Perigall,8.
(Urb. Montesano)
46184 San Antonio
de Benageber



Tfno: 962 74 00 56



mail: granjasantacreu@hotmail.com



Horario

Martes a domingo **12:00/16:00**
Viernes y sábado **20:30/23:30**



Idiomas



Platos cardiosaludables



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Ensalada de anchoas y tomate valenciano.
- Nuez de vieiras *poêlée* con papillote de verduras y coulis de limón al aroma de eneldo.
- Láminas de pulpo y mousse de patatas al bacalao.


Hispania


Beniparrell




 Avda. Levante, 60
46469 Beniparrell


 Tfno: **961 21 06 11**

 web: www.restaurantehispania.com
mail: info@restaurantehispania.com

 **Horario** Lunes a domingo **9:00/17:00**

 **Idiomas** Inglés, francés, alemán y valenciano.

 **Platos cardiosaludables**

 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**

- Anchoas con mousse de tomate.
- Arroz de dorada con ajos tiernos y espárragos.
- Arroz de pescadores.

Hispania

Catarroja



Pol. Ind. Catarroja,
C/ 42, s/n
46470 Catarroja



Tfno: **961 26 65 75**



web: www.restaurantehispania.com
mail: info@restaurantehispania.com



Horario

Lunes a viernes **10:00/16:00**



Idiomas

Inglés, francés, alemán y valenciano.



Platos cardiosaludables



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Anchoas con mousse de tomate.
- Arroz de dorada con ajos tiernos y espárragos.
- Arroz de pescadores.

Hispania

Masía de las Estrellas



Camino Santa Ana a
Paiporta, s/n
46470 Catarroja



Tfno: 960 44 22 00



web: www.restaurantehispania.com
mail: info@restaurantehispania.com



Horario

Lunes a domingo 13:00/16:00



Idiomas

Inglés, francés, alemán y valenciano.



Platos cardiosaludables



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Anchoas con mousse de tomate.
- Arroz de dorada con ajos tiernos y espárragos.
- Arroz de pescadores.



C/ Subida del
Toledano, 8 bajo
46001 Valencia



Tfno: **963 91 80 45**



web: www.lalolarestaurante.com
mail: reservas@lalolarestaurante.com



Horario

Lunes a domingo **13:30/15:45**
Lunes a sábado **20:30/00:30**



Idiomas

Inglés, francés, italiano y holandés.



Platos cardiosaludables




Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Canguro con puré de zanahoria, verduritas y reducción de vino tinto.
- Vieiras a la plancha con crujiente de yuca, sinfonía de verduritas y crema de guisantes.
- Pulpo a *feira* con patatas, pimentón y aceite de oliva.


El Llagar del Abuelo




 C/ Burriana, 47
46005 Valencia

 Tfno: 963 28 58 48

 web: www.llagardelabuelo.es
mail: reservas@llagardelabuelo.es


 **Horario**

Lunes a sábado **14:00/16:00**
Jueves, viernes y sábado **21:00/00:00**

 **Idiomas**

Inglés y francés.

 **Menú y platos cardiosaludables**

 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**

- Milhojas de pulpo a la gallega.
- Ensalada templada de frutos del mar.
- *Fabas con almejas.*
- Bacalao confitado a la sidra sobre manzana asada y huevas de salmón.

Malkebien



C/ Santo Domingo Savio, 39
46019 Valencia



Tfno: 963 66 17 80



mail: restaurantemalkebien@gmail.com



Horario

Lun. a jue. 8:00/17:00, vie. 8:00/17:00, 21:00/1:00
Sáb. 14:00/17:00, 21:00/0:00, dom. 14:00/17:00



Idiomas

Inglés y francés.



Menú cardiosaludable





Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables


- Bacalao Giraldo a la brasa, con aroma de tomillo limonero, sopa suspendida de trigueros y crocanti de almendra amarga.
- Revuelto de almejas en salsa verde con lacón y puerros.
- Gamba roja, cocinada a baja temperatura con escarcha de pomelo y polvo de hierbaluisa.


Malvasía Vinoteca




 C/ Martínez Valls, 25
46870 Ontinyent


 Tfno: 962 38 19 63

 web: www.malvasiavinoteca.com
mail: info@malvasiavinoteca.com

 **Horario**
Lunes **12:00/17:00**
Martes a viernes **12:00/23:00**
Sábado **12:00/15:00** y **19:00/00:00**

 **Idiomas**
Valenciano.

 **Menú y platos cardiosaludables**

 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**

Menús específicos cardiosaludables que cambian todos los días. Elija nuestras sopas y platos de verduras en los primeros, las carnes magras y pescados en los segundos, y las frutas en los postres. Le recomendamos moderar el uso de sal en las ensaladas.

Mediterráneo



Ctra. Real de
Madrid, s/n
46470 Albal



Tfno: **961 26 32 99**



web: www.restaurantemediterraneo.com
mail: info@restaurantemediterraneo.com



Horario

Lunes a sábado **13:30/16:00**
Viernes y sábado **21:00/23:00**



Idiomas

Inglés y francés.



Platos cardiosaludables



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- *Carpaccio* de atún con vinagreta de almendras.
- Ventresca de atún a la brasa con espárragos trigueros y salsa romesco.
- Lomos de conejo, puntilla y setas con reducción de *vermut* rojo.




**Cuando brindes,
bebe con moderación.**





Hazlo por tu salud


Neco Alfatar





 Avda. Reyes
Católicos, s/n
46910 Alfatar


 Tfno: **963 94 21 88**

 web: www.necobuffet.com
mail: franquicias@necobuffet.com

 **Horario**
Lunes a domingo **13:30/16:30**
Lunes a domingo **21:00/23:00**


 **Idiomas**


 **Platos cardiosaludables**


 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**


- Ensalada de cogollos con queso fresco.
- Menestra de verduras salteada con aceite de oliva.
- Pollo asado a la piña.





 C/ Menorca, 19
(Centro Comercial
Aqua, 3er piso)
46023 Valencia


 Tfno: **963 94 21 88**

 web: www.necobuffet.com
mail: franquicias@necobuffet.com

 **Horario**
Lunes a domingo **13:30/16:30**
Lunes a domingo **21:00/23:00**

 **Idiomas**

 **Platos cardiosaludables**


 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**


- Ensalada de cogollos con queso fresco.
- Menestra de verduras salteada con aceite de oliva.
- Pollo asado a la piña.


Neco


Parque Tecnológico





 C/ Ronda Narciso
Monturiol, 2 (Parque
Tecnológico)
46980 Paterna


 Tfno: 963 94 21 88

 web: www.necobuffet.com
mail: franquicias@necobuffet.com

 **Horario** Lunes a viernes 13:30/16:30

 **Idiomas**


 **Platos cardiosaludables**


 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**


- Ensalada de cogollos con queso fresco.
- Menestra de verduras salteada con aceite de oliva.
- Pollo asado a la piña.


Neco Pascual i Genís




 C/ Pascual y Genís, 9
46002 Valencia


 Tfno: 963 94 21 88


 web: www.necobuffet.com
mail: franquicias@necobuffet.com

 **Horario**

Lunes a domingo **13:30/16:30**
Lunes a domingo **21:00/23:00**

 **Idiomas**


 **Platos cardiosaludables**


 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**


- Ensalada de cogollos con queso fresco.
- Menestra de verduras salteada con aceite de oliva.
- Pollo asado a la piña.


Neco El Saler





 Autop. El Saler, 16
(Centro Comercial
El Saler, local 8)
46013 Valencia


 Tfno: **963 94 21 88**

 web: **www.necobuffet.com**
mail: **franquicias@necobuffet.com**

 **Horario** Lunes a domingo **13:30/16:30**
Lunes a domingo **21:00/23:00**

 **Idiomas**

 **Platos cardiosaludables**

 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**

- Ensalada de cogollos con queso fresco.
- Menestra de verduras salteada con aceite de oliva.
- Pollo asado a la piña.



C/ San Vicente, 26
46002 Valencia



Tfno: **963 94 35 28**



web: www.nibs.es
mail: información@nibs.es



Horario

Lunes a domingo **12:00/20:00**



Idiomas

Inglés.



Platos cardiosaludables



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Ensalada de queso de cabra a la plancha, confitura de tomate y verduras en vinagreta de miel, tomate, nueces y pasas.
- Bacalao a la vizcaína.
- Naranja preparada con miel.

La Noria



C/ Maestro
Serrano, s/n
46119 Náquera



Tfno: 961 68 41 03



web: www.restaurantelania.net
mail:

restaurantelania@restaurantelania.net



Horario

Martes a sábado 13:00/16:00
Sábado 21:00/23:00



Idiomas

Inglés, francés, braille y valenciano.



Platos cardiosaludables



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Gazpacho estilo salmorejo.
- Viera en *carpaccio*, verduras y salsa de garbanzos.
- Bacalao confitado al ajoarriero.
- Entrecot de lechal a la plancha con verduras de temporada.



C/ Hernán Cortés, 7
46004 Valencia



Tfno: **963 52 93 23**



web: www.palacefesol.com

mail: palacefesol@palacefesol.com



Horario

Lunes a domingo **13:30/16:00**

(15 jun-15 sep) Lunes a viernes **13:30/16:00**



Idiomas

Inglés.



Platos cardiosaludables





Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables


- Tomate valenciano con bonito casero en aceite de oliva virgen.
- *Sepionet a la plancha.*
- Corvina aderezada con vinagreta de cebollino y aceite de chipirones.
- Arroz caldoso de pulpo, habas y ajos tiernos.

La Pitanza





 C/ Colón, 18
46164 Pedralba


 Tfno: 615 83 29 64

 mail: lapitanza@hotmail.com

 **Horario** Miércoles a lunes **14:00/17:00**
Miércoles a lunes **21:00/00:00**


 **Idiomas** Inglés.


 **Platos cardiosaludables**


 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**

- Los arroces.
- Sardinas con escalibada de verduras al carbón.
- Guiso de bacalao al pil pil.
- Merluza de pincho con hervido valenciano.





 C/ País Valenciano, 8
46910 Sedaví


 Tfno: 962 76 63 89

 mail: toni_point22@hotmail.com

 **Horario** Lunes a sábado 7:30/00:00

 **Idiomas**


 **Platos cardiosaludables**


 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**


- Filete de lenguado *menière*.
- Crema de verduras.
- Sardinas a la plancha.

El Rek




 C/ Pintor Martín, 1
46012
El Palmar-Valencia


 Tfno: **961 62 02 97**

 web: **www.elrek.com**
mail: **restaurante@elrek.com**


 **Horario** Miércoles a lunes **13:00/16:00**


 **Idiomas** Inglés y francés.


 **Platos cardiosaludables**


 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**

- *All i pebre.*
- *Arròs del senyoret.*
- *Clòtxines al vapor.*


 C/ Portal de la
Granja, 3
46800 Xàtiva

 Tfno: 962 28 42 48


 mail: danielcues@hotmail.com


 Horario

Lunes a sábado 9:00/16:00
Lunes a sábado 20:30/23:30

 Idiomas

Inglés y valenciano.


 Menú y platos cardiosaludables


 Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables


- Emperador.
- *Llobarro a l'esquena.*
- *Arròs melós amb llamàntol.*
- *Font de verdures.*


Sabe a Gloria




 C/ Poeta Antonio Machado, 6
46920 Mislata


 Tfno: 963 13 50 52

 web: www.sabeagloria2.com
mail: sssabeagloria@gmail.com

 **Horario** Martes a sábado 13:00/16:00 y 20:00/00:00
Domingo 13:00/16:00

 **Idiomas** Inglés, francés, alemán y holandés.

 **Menú y platos cardiosaludables**

 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**

- Ensalada tibia de jamón de pato, pasas y piñones al vinagre de Módena.
- Bacalao “espiritual” a la portuguesa.
- *Carpaccio* de solomillo al limón y *pesto genovese*.

Sargantana



C/ Llano de Zaidia,
16
46009 Valencia



Tfno: **963 38 48 33**



web: www.sargantanarestaurant.com
mail: info@sargantanarestaurant.com



Horario

Martes a domingo **12:00/15:30**
Jueves a sábado **20:00/23:00**



Idiomas

Inglés y braille.



Platos cardiosaludables





Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables


- Ensalada de mango y chocolate.
- *Wok* de verduras y maíz al curry.
- Brascada de potro ahumado.
- Lenguado al limón.


La Sequieta




 Avda. Camí Vell de
Torrent, 28
46970 Alaquàs


 Tfno: **961 50 00 27**

 web: www.lasequieta.com
mail: lasequieta@lasequieta.com

 **Horario** Lunes a sábado **13:30/16:00**
Jueves a sábado **20:30/23:00**

 **Idiomas** Inglés y francés.

 **Platos cardiosaludables**

 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**

- Gazpacho de fresones con aceite de albahaca y granizado de tomate.
- Filetes de caballa a la plancha sobre tomates asados a las hierbas.
- Frutas ácidas con yogur de cabra, sorbete de frambuesa y toques herbáceos.



Avda. Joanot
Martorell, 14-16
46400 Cullera



Tfno: 961 72 01 43



web: www.hotelsicania.com
mail: hotelsicania@hotelsicania.com



Horario

Invierno 13:00/15:30 y 20:30/22:30
Verano 13:30/16:00 y 21:00/23:00



Idiomas

Inglés, francés, italiano y ruso.



Platos cardiosaludables



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Ensalada “arcoíris” de almejas al natural con crujiente de jamón ibérico.
- Merluza del cantábrico a la vasca.
- Solomillo de ternera a la plancha.

Spaghetti & Blues



C/ Partida de Vera,
109
46120 Alboraya



Tfno: 963 55 04 74



mail: yolandablues@hotmail.com



Horario

Lunes a domingo **12:00/16:00**
Lunes a domingo **20:00/00:00**



Idiomas

Inglés.



Platos cardiosaludables





Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables


- Ensalada *caprese*.
- Rape a la plancha.
- *Troffiete*.
- Por las tardes servimos zumos y batidos naturales.

La Spezia





 C.C. Mas Camarena,
locales 18 - 20
46117 Mas
Camarena (Bétera)


 Tfno: **961 68 75 66**

 web: www.laspeziavalencia.es
mail: laspeziainfo@gmail.com

 **Horario** Lunes a sábado **8:00/1:00**

 **Idiomas** Inglés.

 **Platos cardiosaludables**

 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**

- Verduras de temporada a la brasa.
- Espaguetis salteados con ajo y gambas.
- *Tagliata* de entrecot con rúcula y parmesano *reggiano*.
- Atún fresco a la plancha con verduras.

El Tinell de Calabuig



C/ José Melchor
Gomis, 23
46870 Ontinyent



Tfno: 962 91 50 48



mail: eltinelldecalabuig@hotmail.com



Horario

Lunes a sábado **13:00/15:30**
Miércoles a sábado **20:00/23:00**



Idiomas

Inglés y valenciano.



Platos cardiosaludables





Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables


- Salteado de navajas de buceo con judías verdes.
- Guiso de rodaballo con olivas negras y alcaparrones.
- *Gigot* de conejo con berenjenas caramelizadas.


VaixellRestaurant




 C/ 30, 34
46182 La Cañada
(Paterna)


 Tfno: **961 32 26 34**

 web: www.vaixellrestaurant.com
mail: tomyontan@yahoo.es

 **Horario** (15jun-15sep) Martes a sábado **13:30/17:00** y **20:30/00:00**
(15sep-15jun) Martes a domingo **13:30/17:00**
Martes a sábado **20:30/00:00**

 **Idiomas** Valenciano.

 **Platos cardiosaludables**

 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**

- *Carpaccio* de champiñón y trufa de verano.
- Rape al vapor con gengibre, aceite de sésamo y salsa de soja.
- *Mussola* en adobo.

Valimen

Agora



C/ Camino de Vera,
s/n
46022 Valencia



Tfno: **963 87 70 22**



web: www.valimen.com

mail: cafeteriaagora@valimen.com



Horario

Lunes a viernes **7:00/17:00**



Idiomas

Inglés y valenciano.



Menú y platos cardiosaludables



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Ensalada de berenjenas con pimientos.
- Atún al horno.
- Pavo asado en su jugo.

Valimen

Arnau de Vilanova



C/ de la Marina
Alta, s/n
46015 Valencia



Tfno: **963 47 88 84**



web: www.valimen.com
mail: arnau@valimen.com



Horario

Lunes a domingo **7:00/23:00**



Idiomas

Inglés y valenciano.



Menú y platos cardiosaludables



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Ensalada de berenjenas con pimientos.
- Atún al horno.
- Pavo asado en su jugo.



**Te lo pedimos de todo
corazón**



¡Deja de fumar!

Restaurante Aqua Hotel Luz



C/ Pintor Oliet 3
12006 Castellón de
la Plana



Tfno: **964 20 10 10**



web: www.hotelluz.com/restaurante-aqua-castellon.php
mail: eventos@hotelluz.com



Horario

Lunes a domingo **13:30/15:30**
Lunes a domingo **20:30/23:30**



Idiomas



Platos cardiosaludables



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Arroz frito con verduras y especias.
- Salmón a la plancha con verduritas y crema agria.
- Bacalao al horno con emulsión de jabugo.



C/ Plaza Mayor, 4
12165
Ares del Maestre



Tfno: **964 44 30 07** Fax: **964 44 30 71**



web: [www.camaracastellon.com/
hoteldares/catalogo.html](http://www.camaracastellon.com/hoteldares/catalogo.html)
mail: hoteldares@camaracs.org



Horario

Lunes a domingo **8:00/00:00**



Idiomas

Inglés, francés y alemán.



Menú cardiosaludable





Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables


- Gazpacho.
- Potaje de garbanzos.
- Bistec a la plancha.


Hotel Bersoca





 Avda. Jaume I, 217
12560 Benicàssim


 Tfno: **964 30 12 58**

 web: www.hotelbersoca.com
mail: bersoca@hotelbersoca.com

 **Horario** (febrero a octubre): Lunes a domingo **8:30/10:00**
Lunes a domingo **13:30/15:00**
Lunes a domingo **20:30/22:00**

 **Idiomas**


 **Menú cardiosaludable**


 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**


- **Brócoli con dátiles.**
- **Merluza a la crema de zanahoria y espárragos salteados.**
- **Conejo a la cazadora.**

Brasserie Hotel Peñíscola Plaza Suites



 Avda. Papa Luna,
156
12598 Peñíscola

 Tfno: 902 50 51 05

 web: www.zthotels.net
mail: reservas@zthotels.net



Horario

(De Semana Santa al 12 de octubre)
Lunes a domingo **13:30/15:30**
Lunes a domingo **20:30/22:15**



Idiomas

Inglés, francés, italiano, ruso y alemán.



Menú cardiosaludable



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Caracoles *Bourguignón*.
- Merluza a la bretona.
- Suprema de salmón al *champagne*.

Restaurante Buffet

Menú Saludable

Hotel Peñíscola Plaza Suites



Avda. Papa Luna, 156
12598 Peñíscola



Tfno: 902 505 105



web: www.zthotels.net
mail: reservas@zthotels.net
atcli@zthotels.net



Horario

(De Semana Santa al 12 oct. y puentes de Navidades)
Lunes a domingo **13:15/15:15**



Idiomas

Inglés, francés, alemán, italiano y ruso.



Platos cardiosaludables




Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables


- Arroz con verduras.
- Emperador.
- Conejo a la cazadora.





Hotel Casa Palacio


 C/ San Vicente, 40
12448 Montanejos


 Tfno: **964 13 12 93**

 web: www.casapalacio.com
mail: información@casapalacio.com

 **Horario** (15jun- 15dic) Lunes a viernes **13:30/15:00** y **21:00/22:30**
(16dic-14jun) Fines de semana y festivos **13:30/15:00** y
21:00/22:30

 **Idiomas**

 **Platos cardiosaludables**

 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**

- Ensalada de habitas, berberechos y fruta de la pasión.
- Bacalao confitado con miel, pasas y piñones.
- Entrecot de buey a la plancha.

La Cova



C/ Pasaje San José,
s/n
12600
La Vall D'Uixó



Tfno: 964 69 01 03



web: www.restaurantlacova.com
mail: info@restaurantlacova.com



Horario

Lunes a Domingo **13:00/16:00**
Por encargo cualquier noche.



Idiomas

Francés.



Platos cardiosaludables





Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Ensalada campera.
- Fideuá de mariscos.
- Carne al *tombet*.




Restaurante
Dagiacomo
Hotel Jaime I


 C/ Ronda Mijares,
67
12002 Castellón

 Tfno: 964 25 03 00


 web: www.hoteljaime.com
mail: eventos@hoteljaime.com


 **Horario**

Lunes a domingo **13:00/15:30**
Lunes a domingo **20:00/23:00**

 **Idiomas**

Inglés e italiano.

 **Platos cardiosaludables**

 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**

- *Insalata melanzana e mandorle.*
- *Arrabbiato frutti di mare.*
- *Filetto a la griglia con vegetali.*

Restaurante La Llar



C/ Santa Àgueda, 9
12560 Benicàssim



Tfno: 964 30 55 59



Horario

Martes a domingo **13:00/16:00**
Viernes y sábado **20:00/23:00**



Idiomas

Inglés.



Menú y platos cardiosaludables



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Ensalada de lechuga, gambas, nueces con bálsamo de Módena.
- Entrecot con verduras al horno.
- Bacalao con setas.

Restaurante
Mare Nostrum
Hotel Peñíscola Plaza Suites



Avda. Papa Luna,
156
12598 Peñíscola



Tfno: **902 50 51 05**



web: www.zthotels.net
mail: reservas@zthotels.net
atcli@zthotels.net



Horario

Lunes a domingo **13:30/15:30**
Lunes a domingo **20:30/22:15**



Idiomas

Inglés, francés, italiano, ruso y alemán.



Platos cardiosaludables



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- *Olleta benicarlanda.*
- *Fideuà de mariscos.*
- *Sepia encebollada.*

Spa Natura Resort



C/ Camino
Villarroyos, s/n
AP-7, salida 43,
junto al peaje.
12598 Peñíscola



Tfno: 964 46 51 20 / 639 52 41 42



web: www.spanaturaresort.com
mail: info@spanaturaresort.com



Horario

Lunes a Domingo 12:00/16:00 y 20:00/23:00



Idiomas

Inglés, francés, alemán y holandés.



Menú cardiosaludable




Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables


- Milhojas de verduritas a la reducción de soja y nueces.
- Suprema de bacalao al papillote.
- Solomillo de ibérico sobre timbal de panadera y vegetales.


Hotel Restaurante Novella




 Ctra. de Culla, s/n
12160 Benasal


 Tfno: 964 43 10 94 / 648 77 49 51

 web: www.hoteldemontanovella.com
mail: hotelnovella@hotmail.com

 **Horario** Lunes a domingo **13:30/15:00**
Lunes a domingo **21:00/22:30**

 **Idiomas** Inglés y francés.

 **Platos cardiosaludables**

 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**

- Ensalada.
- Lomo a la plancha con guarnición.
- Lenguado a la plancha.

Hotel Termas Marinas El Palasiet



C/ Pda.
Cantallops, s/n
12560
Benicàssim



Tfno: **964 30 02 50**



web: www.termasmarinas.com
mail: alimentacion@termasmarinas.com



Horario

Marzo a diciembre:
Lunes a domingo **13:30/15:00**
Lunes a domingo **20:30/22:00**



Idiomas

Inglés y francés.



Menú y platos cardiosaludables



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Ensalada tibia de perdiz y frambuesa.
- Lubina con verduras al caldo al aroma de canela.
- Solomillo de ciervo asado en su jugo con verduras al papillote.

Palau de la Vall



Pol. Imepiel,
parcela 17
12600
La Vall D'Uixó



Tfno: 964 66 59 36 / 964 69 64 83



web: www.restaurantepalau.com
mail: elpalaurestaurant@gmail.com



Horario

Martes a domingo 10:00/20:30



Idiomas

Inglés y francés.



Platos cardiosaludables



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Ensalada de palmitos y naranja.
- Solomillo de cerdo con uvas.
- Bacalao con salsa de sidra con guisantes.

Gran Hotel Peñíscola



Avda. Papa Luna,
132-136
12598 Peñíscola



Tfno: 964 46 90 00



web: www.granhotelpeniscola.com
mail: info@granhotelpeniscola.com



Horario

Buffet abierto de **8:00/10:30**
13:00/15:30 y **20:00/22:30**



Idiomas

Inglés y francés.



Platos cardiosaludables





Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables


- Acelgas a la gallega.
- Gallo a la plancha.
- Ternera asada.


Hotel Rosaleda Doncel





 Avda. Constitución,
29
12450 Jérica


 Tfno: 964 12 80 17

 web: www.gruporosaleda.com
mail: doncel@gruporosaleda.com

 **Horario** (15ene-20dic)
Lunes a domingo **14:00/15:30**
Lunes a domingo **21:00/22:30**

 **Idiomas** Inglés.


 **Platos cardiosaludables**


 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**


- Hervido de patata y brócoli.
- Lomo relleno a la jardinera.
- Caballa al horno con verduras.

Hotel Rosaleda del Mijares



 Ctra. de Tales, 28
12448 Montanejos

 Tfno: 964 13 10 79

 web: www.gruporosaleda.com
mail: mijares@gruporosaleda.com



Horario

(15ene-20dic)

Lunes a domingo **14:00/15:30**

Lunes a domingo **21:00/22:30**



Idiomas

Inglés.




Platos cardiosaludables





Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables


- Macarrones con pollo y verdura.
- Ternera a la plancha.
- Lenguado relleno de gambas.




 Avda. Fuente de Baños, 26
12448 Montanejos


 Tfno: **964 13 11 51**

 web: www.hotelxauen.com
mail: xauen@hotelxauen.com

 **Horario** (01 mar-20 dic)
Lunes a domingo **14:00/16:30**
Lunes a domingo **20:30/23:00**

 **Idiomas** Valenciano.

 **Platos cardiosaludables**

 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**

- Arroz caldoso de pescado.
- Trucha a la almendra.
- Lomo relleno de setas.



**Por tu salud
¡Muévete!**



**Caminar rápido 20 ó 30 minutos al día
mejora tu salud cardiovascular**

Els Capellans



C/ Porta de la
Morera, 14
03203 Elche



Tfno: **966 61 00 11**



web: www.huertodelcura.com
mail: repcion@huertodelcura.com



Horario

Lunes a domingo **13:00/16:00**
Lunes a domingo **20:30/23:30**



Idiomas

Inglés y francés.




Platos cardiosaludables





Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables


- **Monaguillos.**
- **Arroz a banda.**
- **Postre del cura.**





 C/ Bancal del Clot, 2
03838 Alfafara


 Tfno: 965 51 01 42

 web: www.caseltiodavid.com
mail: david@caseltiodavid.com

 **Horario** Miércoles a lunes **13:00/17:00**
Jueves a sábado **21:00/02:00**

 **Idiomas**

 **Platos cardiosaludables**

 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**

- Helado de aceite de oliva *alfafarenca*.
- Coca de *trompeta de los muertos*, con cebolla caramelizada y escabeche de sardina ahumada.
- Ensaladilla marinera.
- Hamburguesa de rodaballo con criadilla de monte.
- Ajo blanco de almendras.
- Rodaballo con crema de brócoli.

Ca'Tomàs



C/ San Vicente, 36
03560 El Campello



Tfno: 965 63 01 99



web: www.casapepe-campello.com
mail: hotel@casapepe-campello.com



Horario

Miércoles a domingo 13:30/16:00
Miércoles a domingo 20:30/23:00



Idiomas

Inglés, francés y alemán.





Platos cardiosaludables




Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Parrillada de verduras de las mejores cosechas de la Vega Baja.
- Pez de San Pedro salteado con ajetes y setas.

 Avda. Jaime I, 46
03560 El Campello


 Tfno: 965 65 78 39

 web: www.restaurantegrana.es
mail: juanma@restaurantegrana.es


 **Horario**


(01 nov- 30 abr):
Miérc. a lun. **13:00/16:00**
Viern. y sáb. **20:00/23:00**

(01 may- 31 oct):
Lun. a dom. **13:00/16:00**
Lun. a dom. **20:00/23:00**

 **Idiomas**

Inglés y francés.

 **Platos cardiosaludables**

 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**

- Ventresca de atún con cítricos, frutos secos, alficoz y sus *tapenade*.
- Arroz de raya y verduras.
- Churrasco de ternera a la brasa con verdura.

Restaurante La Jarela



C/ San Francisco, 4
03001 Alicante



Tfno: 965 14 23 02



web: www.lajarela.com

mail: lajarela@gmail.com



Horario

Lunes a sábado **13:00/16:00**
Jueves a sábado **20:30/23:00**



Idiomas

Inglés y portugués.



Platos cardiosaludables



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Bacalao confitado en aceite de oliva con puré de ajo suave, crujiente de su piel y clorofila de perejil.
- Pulpo confitado en cerveza y vinagreta de lima.
- Ensalada de lomo de orza y jamón de pato con dátiles y vinagreta de miel de caña de azúcar.



C/ San Francisco,
25-27
03560 El Campello



Tfno: 965 63 58 30



web: www.hoteljorge1.net
mail: info@hoteljorge.net



Horario

Lunes a domingo 13:30/15:30
Lunes a domingo 20:00/22:30



Idiomas

Inglés, francés y alemán.



Menú cardiosaludable



Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- Arroz con bogavante.
- Merluza con verduras plancha y lascas de parmesano.

Restaurante Mezquida



Ctra. Cabo la Nao
Avda. del Plà, 62
03730 Xàbia-Jávea



Tfno: 965 79 36 20



mail: rtemezquida@hotmail.com



Horario

Lunes a domingo **13:00/16:00**
Lunes a domingo **19:30/23:00**



Idiomas

Inglés, francés y alemán.




Platos cardiosaludables





Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables


- Arroz rojo con vieiras.
- *Espenat* con migas de *capellà de Xàbia*.
- *Cruet* de pescado.




 C/ Alt de la Carrasqueta, s/n
03100 Xixona


 Tfno: **667 53 10 23 / 667 42 82 63**

 web: www.poudelaneu.com
mail: xixona@rpoudelaneu.com

 **Horario** Miércoles a domingo **13:30/16:30**
Viernes y sábado **21:00/23:30**

 **Idiomas** Inglés, francés, alemán y valenciano.


 **Platos cardiosaludables**


 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**


- *Espenat/Asado de verduras.*
- *Turrón de Xixona.*
- *Postre de música/Postre de músico.*

Racó del Pla




 C/ Doctor Nieto, 42
03013 Alicante


 Tfno: 965 21 28 22 / 965 21 93 73

 web: www.racodelpla.com
mail: info@racodelpla.com

 **Horario** Miércoles a lunes **10:30/16:00**
Miércoles a lunes **20:30/23:00**

 **Idiomas** Inglés y francés.


 **Platos cardiosaludables**


 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**


- Arroz meloso con raya, alcachofa y ajos tiernos.
- Lomos de bacalao con cebolla, pasas y piñones.
- Ensalada de asados.


La Taula del Milenio




 C/ Curtidores
(prolongación), s/n
03203 Elche

 Tfno: **966 61 20 33**

 web: www.huertodelcura.com
mail: repcion@hotelmilenio.com

 **Horario** Lunes a domingo **13:00/16:00**
Lunes a domingo **20:30/23:30**

 **Idiomas** **Inglés y francés.**

 **Platos cardiosaludables**

 **Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables**

- Gazpacho de melón con albahaca.
- Arroz con frutos del mar.
- Tronco de merluza con costra de pan y crema de parmesano.

La Teja Azul



C/ Sancho Medina,
34
03400 Villena



Tfno: **965 34 82 34**



web: www.tejaazul.com
mail: info@latejaazul.com



Horario

Miércoles a lunes **13:30/17:00**
Viernes, sábado y vísperas de festivos **20:30/00:00**



Idiomas

Inglés y valenciano.




Platos cardiosaludables





Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables


- Paella de almejas con cebolla.
- Tacos de bacalao fresco al horno con verduras.
- Sorbete de higos chumbos.





 C/ Parque Alameda,
s/n
03640 Monóvar


 Tfno: 965 47 29 10

 web: www.restaurantexiri.com
mail: restaurantexiri@gmail.com

 **Horario** Martes a domingo 13:00/16:00
Viernes y sábado 20:30/23:30

 Idiomas

 Platos cardiosaludables

 Algunos ejemplos de nuestros platos cardiosaludables

- *Wakame*, sésamo, tomate y *capellà*.
- Vieira, berenjena, confitados de ahumados.
- Ravioli de marisco, *dashi*, notas dulces y saladas.
- Albaricoque, yogur y piña.

Páginas web de interés

www.alicantehosteleria.com

www.ashotur.org

www.cuidatecv.es

www.fed-hosteleria.com

www.menuscardiosaludables.com

www.san.gva.es



