

Menu sin carne



DILLUNS/LUNES

DIMARTS/MARTES

DIMECRES/MIÉRCOLES

DIJOUS/JUEVES

DIVENDRES/VIERNES

				1
4 Amanida mixta Arròs integral amb tomaca Varetes de verdura Fruita de temporada	5 Amanida Mediterrània Tonyina amb pebreretes Lentilles amb verdures ecològiques Fruita de temporada	6 Macarrons amb verdures Truita de carabasseta amb amanida Fruita de temporada	7 Crema de floricol Peix a la andalusa amb amanida Fruita de temporada	8 Amanida Tropical Potatge de cigrons i verdures Bullit valencià Fruita de temporada
11 Arròs a banda Truita francesa amb amanida mixta Fruita de temporada	12 Amanida ecològica Crema de carabassa i carlota Peix al forn Fruita de temporada	13 Mongetes a la jardineria Peix amb salsa verda i amanida Fruita de temporada	14 Amanida Marinera Bullit valencià Truita francesa Iogurt artesà	15 Amanida Mendoza Sopa hortolana Complement sense carn Fruita de temporada
18 Amanida Tropical crema de verdures Remenat d'ou amb xampinyons Fruita de temporada	19 Amanida Mediterrània Lentilles amb verdures Peix amb pesols Iogurt artesà	20 Amanida mixta Pasta integral al pesto Falafel amb salsa de iogurt Fruita de temporada	21 Potatge de cigrons i verdures Truita de crella amb amanida mediterrània Fruita de temporada	22 Amanida Mendoza Paella de verdures Bunyols de bacallar Fruita de temporada
25 Amanida Mediterrània Crema de llegums Peix al forn amb hortalisses Fruita de temporada	26 Amanida mixta Tallarins a la marinera Rollet de verdures Gelatina	27 Marmitako de tonyina Truita francesa amb amanida ecològica Fruita de temporada	28 Arròs blanc amb tomaca Bunyols de bacallar Fruita de temporada	29 Amanida Mendoza Crema d'espinagues amb nata Amanida Mendoza de tonyina Fruita de temporada

 Al·lergen	Substituir per...	 Exemples de sopars
 Gluten	Arròs, quinoa, creïlla, sorgo, mill, farina de fajol, de dacsa, d'arròs o de civada sense gluten	• Arròs amb pollastre i verdures • Quinoa amb verdures saltejades • Creïlla bullida amb peix
 Crustacis	Carn, ou, tofu, seitan, llegums o peix (no marisc)	• Pollastre a la planxa amb verdures • Lluç al forn amb creïlla
 Peix	Carn, ou, llegums	• Truita amb ensalada • Llentilles amb verdures • Pollastre al forn amb carabasseta
 Ou	Carn, peix, llegums, tofu i farina de cigró (per a truita o arrebossat)	• Filet de vedella amb verdures • Peix al forn amb arròs • Cigrons saltejats amb verdures
 Cacauets	Oli d'oliva o ametles, nous, avellanes... (si es tolera)	• Arròs amb verdures i pollastre • Pasta sense salses industrials • Verdures saltejades amb fesols
 Soja	Fesols, llentilles, cigrons, faves o pèsols	• Llentilles estofades • Cigrons amb verdures • Arròs amb pollastre
 Làctics	Alternatives vegetals	• Crema de carabasseta sense làctics • Pollastre amb creïlla al forn • Arròs amb verdures
 Fruits de corfa	Coco ratllat, llavors de gira-sol o de carabassa (si es toleren), flocs de civada, grans de fajol o xips de poma i plàtan	• Pasta amb tomaca natural • Arròs amb verdures • Pollastre amb ensalada

 Al·lergen	Substituir per...	 Exemples de sopars
 Api	Altres verdures: cogombre, pimentó, rave, col arrossada, porro o albergínia	• Cigrons amb xampinyons • Amanida de quinoa amb formatge fresc • Pollastre amb carabasseta i carlota
 Mostassa	Oli, vinagre, maionesa, hummus o tahina	• Amanida amb pollastre • Peix al forn amb creïlla • Arròs amb verdures
 Sèsam	Oli d'oliva o altres fruits secs (si es toleren)	• Hummus sense sèsam + verdures • Arròs amb pollastre • Llentilles amb verdures saltejades
 Sulfits	Producte fresc	• Carn a la planxa amb verdures • Peix al forn • Amanida d'arròs
 Tramussos	Edamame, quinoa, farina de cigró o de llentilla, nous o altres fruits secs, fesols, llentilles o cigrons	• Llentilles amb verdures • Cigrons saltejats • Puré de llegums
 Mol·luscs	Carn, peix (no marisc), ou o llegums	• Pollastre al forn amb moniato i carlota • Amanida i truita de creïlla • Cigrons amb pernil i carlota • Amanida de fesols amb formatge fresc

“Una alimentació segura també pot ser variada, equilibrada i saludable”



Pol. Ind. L'aberca
C/ Benimantell, 21
03530 - La Nucia (Alacant)

WEB
www.mendozacolectividades.com
EMAIL
info@mendezacatering.com

TELÉFONO

96 689 50 61

  
@mendozacolectividades