



DILLUNS/LUNES	DIMARTS/MARTES	DIMECRES/MIÉRCOLES	DIJOUS/JUEVES	DIVENDRES/VIERNES
<p><b>1</b></p> <p>Amanida Mendoza</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Truita de carabassó</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>2</b></p> <p>Amanida Mediterrània</p> <p>Crema de llegums</p> <p>Peix al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b></p> <p>Amanida Tropical</p> <p>Lentilles amb bledes de proximitat</p> <p>Peix amb pesos</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>4</b></p> <p>Amanida de pasta integral amb formatge i tonyina</p> <p>Rotllet de primavera</p> <p>Gelat</p>	<p><b>5</b></p> <p>Amanida mixta</p> <p>Sopa de peix</p> <p>Mandonguilles de peix</p> <p>Pinya colada casolana</p>
<p><b>8</b></p> <p>Amanida completa amb ou dur</p> <p>Fideuà de peix de la Ilotja Vilera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b></p> <p>Crema de carabasseta ecològica</p> <p>Sabroso de lluç i amanida mediterrània</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Amanida Campera</p> <p>Potatge de cigrons i verdures</p> <p>Peix al forn amb creïlles</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>TU TRIES EL MENÚ!</p>	<p><b>12</b></p> <p>Amanida</p> <p>Arròs a banda</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Gelat</p>
<p><b>15</b></p> <p>Crema de flor-i-col i porro</p> <p>Peix a la andalusa amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b></p> <p>Amanida</p> <p>Lentilles amb verdures</p> <p>Carabassó gratinat</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Amanida mixta</p> <p>Arròs integral amb tomaca</p> <p>Peix al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>Amanida Mendoza</p> <p>Crema de carabassa ecològica</p> <p>Lasanya vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa hortolana</p> <p>Pizza Mendoza de tonyina</p> <p>Gelat</p>






2026

AL MENJADOR,

Com a casa!

# Recomanacions de sopars / Recomendaciones de cenas

SEGONS AL·LÈRGIES / SEGÚN ALERGIAS

 Al·lergen	Substituir per...	 Exemples de sopars
 <b>Gluten</b>	Arròs, quinoa, creïlla, sorgo, mill, farina de fajol, de dacsa, d'arròs o de civada sense gluten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs amb pollastre i verdures</li> <li>• Quinoa amb verdures saltejades</li> <li>• Creïlla bullida amb peix</li> </ul>
 <b>Crustacis</b>	Carn, ou, tofu, seitan, llegums o peix (no marisc)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollastre a la planxa amb verdures</li> <li>• Lluç al forn amb creïlla</li> </ul>
 <b>Peix</b>	Carn, ou, llegums	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Truita amb ensalada</li> <li>• Llentilles amb verdures</li> <li>• Pollastre al forn amb carabasseta</li> </ul>
 <b>Ou</b>	Carn, peix, llegums, tofu i farina de cigró (per a truita o arrebossat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Filet de vedella amb verdures</li> <li>• Peix al forn amb arròs</li> <li>• Cigrons saltejats amb verdures</li> </ul>
 <b>Cacauets</b>	Oli d'oliva o ametles, nous, avellanes... (si es tolera)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs amb verdures i pollastre</li> <li>• Pasta sense salses industrials</li> <li>• Verdures saltejades amb fesols</li> </ul>
 <b>Soja</b>	Fesols, llentilles, cigrons, faves o pèsols	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llentilles estofades</li> <li>• Cigrons amb verdures</li> <li>• Arròs amb pollastre</li> </ul>
 <b>Làctics</b>	Alternatives vegetals	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carabasseta sense làctics</li> <li>• Pollastre amb creïlla al forn</li> <li>• Arròs amb verdures</li> </ul>
 <b>Fruits de corfa</b>	Coco ratllat, llavors de gira-sol o de carabassa (si es toleren), flocs de civada, grans de fajol o xips de poma i plàtan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta amb tomaca natural</li> <li>• Arròs amb verdures</li> <li>• Pollastre amb ensalada</li> </ul>

 Al·lergen	Substituir per...	 Exemples de sopars
 <b>Api</b>	Altres verdures: cogombre, pimentó, rave, col arrossada, porro o albergínia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cigrons amb xampinyons</li> <li>• Amanida de quinoa amb formatge fresc</li> <li>• Pollastre amb carabasseta i carlota</li> </ul>
 <b>Mostassa</b>	Oli, vinagre, maionesa, hummus o tahina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida amb pollastre</li> <li>• Peix al forn amb creïlla</li> <li>• Arròs amb verdures</li> </ul>
 <b>Sèsam</b>	Oli d'oliva o altres fruits secs (si es toleren)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hummus sense sèsam + verdures</li> <li>• Arròs amb pollastre</li> <li>• Llentilles amb verdures saltejades</li> </ul>
 <b>Sulfits</b>	Producte fresc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carn a la planxa amb verdures</li> <li>• Peix al forn</li> <li>• Amanida d'arròs</li> </ul>
 <b>Tramussos</b>	Edamame, quinoa, farina de cigró o de llentilla, nous o altres fruits secs, fesols, llentilles o cigrons	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llentilles amb verdures</li> <li>• Cigrons saltejats</li> <li>• Puré de llegums</li> </ul>
 <b>Mol·luscs</b>	Carn, peix (no marisc), ou o llegums	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollastre al forn amb moniato i carlota</li> <li>• Amanida i truita de creïlla</li> <li>• Cigrons amb pernil i carlota</li> <li>• Amanida de fesols amb formatge fresc</li> </ul>

“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@mendozacatering.com

TELÉFONO

96 689 50 61

