



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS / TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOURS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
		1	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Potatge de cigrons 🍷 Potaje de garbanzos 🍷 Truita de tonyina 🐟🍷 Tortilla de atún 🐟🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E:767 HC: 98.6 P: 34.6 G: 25.1	2	DINAR · COMIDA · LUNCH Hummus / <i>Hummus</i> Bollit valencià 🍷 Hervido valenciano 🍷 Pollastre al "chilindrón" Pollo chilindrón Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E:729 HC: 93.3 P: 31.3 G: 24.8	3	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Macarrons al pesto 🍷🍷 Macarrones al pesto 🍷🍷 Peix al forn amb salsa pebreretes 🐟🍷 Pescado al horno con salsa "pebreretes" 🐟🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 829.9 HC: 101.9 P: 29.9 G: 31.7	4	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida completa 🍷🍷 Ensalada completa 🍷🍷 Arròs al forn amb cigrons i carn 🍷🍷🍷 Arroz al horno con garbanzos y carne 🍷🍷🍷 Gelatina Gelatina Kcal: E: 784.1 HC: 103.6 P: 24.1 G: 29.9
7	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida d'hivern Ensalada de invierno Crema de pèsols / <i>Crema de guisantes</i> 🍷 Hamburguesa amb ceba ECO caramelitzada Hamburguesa con cebolla ECO caramelizada 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> 🍷 Kcal: E:764.5 HC: 102.6 P: 25.7 G: 27.3	8	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Llentilles amb bledes 🍷 Lentejas con acelgas 🍷 Remenat d'ous amb pernil dolç 🍷🍷 Huevos revueltos con jamón cocido 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 786.2 HC: 91.3 P: 33.6 G: 31.2	9	DINAR · COMIDA · LUNCH Hummus / <i>Hummus</i> Espirals a la bolonyesa 🍷 Espirales a la boloñesa 🍷 Peix al forn amb verdures 🐟🍷 Pescado al horno con verduras 🐟🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 757.6 HC: 93.9 P: 30.9 G: 27.9	10	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida marinera 🐟🍷 Ensalada marinera 🐟🍷 Guisat de faves / <i>Guisado de habas</i> 🍷 Coca Mendoza 🍷🍷🍷 Coca Mendoza 🍷🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 778.5 HC: 101 P: 30 G: 27.5	11	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de llegums Ensalada de legumbres Fideuà de peix de la llotja vilera 🐟🍷🍷🍷 Fideuà de pescado de la lonja vilera 🐟🍷🍷🍷 Truita de carabasseta / <i>Tortilla de calabacín</i> 🍷 Iogurt artesà / <i>Yogur artesanal</i> 🍷 Kcal: E: 829.9 HC: 100.9 P: 32.5 G: 32.3
14	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida marroquina / <i>Ensalada marroquí</i> Crema de carabassa ECO 🍷 Crema de calabaza ECO 🍷 Pollastre amb panses i cous cous 🍷 Pollo con pasas y cous cous 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 818.8 HC: 101.8 P: 29.2 G: 30.4	15	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mediterrània Ensalada mediterránea Sopa de putxero / <i>Sopa de cocido</i> 🍷🍷 Acompanyament de putxero amb pilota 🍷 Complemento de cocido con pelota 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 739.7 HC: 92.4 P: 28.6 G: 27.7	16	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida campera Ensalada campera Arròs amb florico / <i>Arroz con coliflor</i> Carn amb salsa Carne en salsa Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 803.2 HC: 105.4 P: 27.6 G: 29.4	17	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Taurons amb verdures 🍷 Tiburones con verduras 🍷 Peix al forn amb salsa de taronja 🐟🍷 Pescado al horno con salsa de naranja 🐟🍷 Iogurt artesà / <i>Yogur artesanal</i> 🍷 Kcal: E: 736 HC: 90.3 P: 29.5 G: 26.7	18	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida tropical 🍷 Ensalada tropical 🍷 Fesols amb bledes 🍷 Alubias con acelgas 🍷 Truita de formatge / <i>Tortilla de queso</i> 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 749.8 HC: 91.4 P: 32.9 G: 27.3
21	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Macarrons amb bolonyesa vegana 🍷🍷 Macarrones con boloñesa vegana 🍷🍷 Peix al forn amb pèsols 🐟🍷🍷 Pescado al horno con guisantes 🐟🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E:807.4 HC: 101.5 P: 31.6 G: 29.8	22	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Arròs caldós amb fesols i nap Arroz caldoso con alubias y nabo Truita de tonyina 🍷🍷 Tortilla de atún 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 752 HC: 99.3 P: 27.5 G: 26.4	23	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Crema de carabasseta ECO 🍷 Crema de calabacín ECO 🍷 Pollostre amb alls Pollo al ajillo Iogurt artesà / <i>Yogur artesanal</i> 🍷 Kcal: E: 745.9 HC: 90.8 P: 31.6 G: 27.9	24	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Llentilles estofades 🍷 Lentejas estofadas 🍷 Remenat d'ous amb pit de titot 🍷🍷 Huevos revueltos con pechuga de pavo 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 765.8 HC: 91.9 P: 32.6 G: 29	25	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> 🐟🍷 Sopa de fideus 🍷🍷 Sopa de fideos 🍷🍷 Calamaret amb ceba 🍷🍷🍷 Calamar encebollado 🍷🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 738.6 HC: 96.2 P: 27.1 G: 26.8
28	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de carabassa / <i>Ensalada de calabaza</i> 🍷 Crema de florico al curry 🍷 Crema de coliflor al curry 🍷 Mandonguilles amb salsa de tomaca i arròs Albóndigas con salsa de tomate y arroz 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E:666.7 HC: 98.1 P: 25.1 G: 28.8								

El menú del menjador (2/3)



Arribem a febrer i és moment de parlar dels segons plats. Aquests estan reservats pels aliments rics en proteïna. Encara que en alguns primers també veuràs algun toc de carn o peix, és en aquest segon, on els trobarem habitualment.

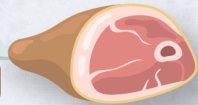
¿Primer que res, quins aliments es consideren rics en proteïnes? Doncs, podem diferenciar els d'origen vegetal, com són les llegums (llentilles, fesols i cigrons) i els d'origen animal, on trobem la carn, el peix i els ous. Pel que fa als primers, els llegums, sempre es troben en forma de plat de cullera en un primer plat. I és que aquests aliments són tan rics en proteïnes, com en hidrats de carboni, per això la seua posició són els primers plats. En el cas dels aliments d'origen animal, hi ha la carn, el peix i els ous. Aquests poden cuinar-se de diverses formes. Entre les tècniques culinàries que admeten, hi ha el torrat (al forn o a la planxa), la fregitella, el guisat o l'arrebossat. Si ens centrem en el menjador, depèn de l'aliment que parlem, estarà cuinat d'una o altra forma. La carn la trobem cuinada a la planxa (hamburgueses), al forn (pollastre al forn), fregida (les mandonguilles abans de combinar-les amb la salsa de tomaca) i cuinada en l'olla (putxero).

El peix, igualment pot estar cuinat a la planxa, però és més habitual que el trobem al forn. Això és perquè aquest aliment té bastant quantitat d'aigua i el calor del forn aconsegueix mantindre la seua textura suculent, així com el seu aroma. A banda, també hi ha el peix a la romana, que seria fregit, com a vegades hi ha l'abadejo. La presència d'aquest tipus de cocció, encara que per molts comensals és la preferida, és la minoritària al menú, perquè les altres formes de presentació són més saludables.

Pel que fa a l'ou, es presenta en forma de truita, remenat o pastís. Quan parlem de truita, les cuineres del menjador la preparen en paella, o bé en forn. El remenat en canvi, sempre és en paella i el pastís, en forn.

Cal comentar també, altres segons, com la lasanya, la pizza o les coques. Aquestes elaboracions, encara que inclouen aliments d'origen animal, el predominant és la pasta. Aquests plats estaran doncs, quan en un primer plat hi haja aliments rics en proteïnes, com ho són les llegums.

El menú del comedor (2/3)



Llegamos a febrero y es momento de hablar de los segundos platos. Estos están reservados para los alimentos ricos en proteína. Aunque en algunos primeros también veras algún toque de carne o pescado, es en este segundo donde habitualmente los encontramos.

Antes de nada, ¿qué alimentos se consideran ricos en proteínas? Pues, podemos diferenciar los de origen vegetal, como son las legumbres (lentejas, alubias y garbanzos) y los de origen animal, donde encontramos la carne, el pescado y los huevos. En cuanto a los primeros, las legumbres siempre las encontramos en forma de plato de cuchara como primer plato. Y es que estos alimentos son tan ricos en proteínas, como en hidratos de carbono, por eso, su posición son los primeros platos. En el caso de los alimentos de origen animal, está la carne el pescado y los huevos. Estos pueden cocinarse de diversas formas. Entre las técnicas culinarias que admiten, hay el asado (al horno o plancha), el frito, el guisado o el arrebosado. Si nos centramos en el comedor, depende del alimento del que hablemos, estará cocinado de una u otra forma.

La carne la encontramos cocinado a la plancha (hamburguesa), al horno (pollo asado), frita (las albóndigas antes de combinarlas con la salsa de tomate) y cocinada en la olla (puchero).

El pescado, igualmente puede estar cocinado a la plancha, pero es más habitual que lo encontremos al horno. Eso es porque este alimento tiene bastante cantidad de agua y el calor del horno, consigue mantener su textura suculenta, así como su aroma. Además, también está el pescado a la romana, que es el rebosado y frito, como a veces el bacalao. La presencia de este tipo de cocción, aunque para muchos comensales es la preferida, es la minoritaria del menú, porque las otras formas de presentación son más saludables.

En cuanto al huevo, se presenta en forma de tortilla, revuelto o pastel. Cuando hablamos de tortilla, las cocineras del comedor la preparan en sartén, o bien, al horno. El revuelto en cambio, siempre será en sartén y el pastel, en horno. Hay que comentar también, otros segundos como la lasaña, la pizza o las cocas. Estas elaboraciones, aunque incluyen alimentos de origen animal, el predominante es la pasta. Estos platos estarán pues, precedidos de un alimento que ya sea rico en proteínas, como lo son las legumbres.



*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMERCRES / WEDNESDAY	JUEVES / DJOUIS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
	1. SOPAR - CENA - DINNER Tallarins amb salsa de tomaca i tires de llom. Fruita. Tallarines con salsa de tomate y tiras de lomo. Fruita.	2. SOPAR - CENA - DINNER Arros amb pesols i ou dur. Iogurt. Arroz con guisantes y huevo duro. Yogur.	3. SOPAR - CENA - DINNER Llentilles amb porro i daus de carlota. Queso fresco Fruita. Lentejas con puerro y dados de zanahoria. Queso fresco Fruita.	4. SOPAR - CENA - DINNER Carxofa i creïlles torrades. Peix al papillote Fruita. Alcachofa y patatas asadas. Pescado al papillote. Fruita.
7. SOPAR - CENA - DINNER Arros amb salsa de tomaca i ou escalfat. Fruita. Arroz con salsa de tomate y huevo escalfado. Fruita.	8. SOPAR - CENA - DINNER Amanida. Salmó. Iogurt. Ensalada. Salmón. Yogur.	9. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge. Hamburguesa de cigrons Fruita. Ensalada con queso. Hamburguesa de garbanzos. Fruita.	10. SOPAR - CENA - DINNER Espinacs amb panes i piyony. Filet de vedella. Fruita. Espinacas con pasas y piñones. Filete de ternera. Fruita.	11. SOPAR - CENA - DINNER Sopa de fideus. Lluç a la romana i brocoli. Iogurt. Sopa de fideos. Merluza a la romana y brocoli. Yogur.
14. SOPAR - CENA - DINNER Fesols amb pebre saltat. Gambas a l'allet. Fruita. Alubias con pimiento salteado. Gambas al ajillo. Fruita.	15. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb crostons de pa. Boquerons. Fruita. Ensalada con picatostes. Boquerones. Fruita.	16. SOPAR - CENA - DINNER Guisat de polp amb penques. Fruita. Guiso de pulpo con cardos. Fruita.	17. SOPAR - CENA - DINNER Bajoques amb pènil. Minientrepà de truita. Iogurt. Judias verdes con jamón. Minibocadillo de tortilla. Yogur.	18. SOPAR - CENA - DINNER Crep jardiner. Tílot. Fruita. Crep jardiner. Pavo. Fruita.
21. SOPAR - CENA - DINNER Cigrons amb espinacs i ou dur Fruita. Garbanzos con espinacas y huevo duro. Fruita.	22. SOPAR - CENA - DINNER Abadejo al forn amb creïlla i ceba. Iogurt. Bacalao al horno con patata y cebolla. Yogur.	23. SOPAR - CENA - DINNER Macarrons amb daus de pollastre i hortalisses salteades. Fruita. Macarrones con dados de pollo y hortalizas salteadas. Fruita.	24. SOPAR - CENA - DINNER Dorada amb guarnició de menestra. Fruita. Dorada con guarnición de menestra Fruita.	25. SOPAR - CENA - DINNER Guisat de corder amb creïlla i carxofa Fruita. Guiso de cordero con patata y alcachofa. Fruita.
28. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb ou dur. Pizza casolana amb lamines d'albergínia i formatge. Fruita. Ensalada con huevo duro. Pizza casera con láminas de berenjena y queso. Fruita.				

* Els suggeriments dels sopars s'han desenvolupat a partir del menú basal, podent no ser aptes per als menús especials o amb al·lèrgies.
* Las sugerencias de las cenas se han desarrollado a partir del menú basal, pudiendo no ser aptas para los menús especiales o con alergias.

mendoza
colectividades

Polígono Industrial La Alberca. C/ Benimantell 21.
03530 La Nucia (Alicante). Fax 96 587 05 12
info@mendozacatering.com
Atención al cliente: 966 895 061

mendozacolectividades.com

Descarga tu aplicación para el móvil en:

Available on the App Store | Get it on Google Play

Mendoza Colectividades

Facebook: Mendoza Colectividades
Twitter: @mendozacatering.com
Instagram: mendozacatering