



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
<p>2</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> 🌱 Crema de carlota 🍰 Crema de zanahoria 🥕 Pollastre al forn amb xampinyons Pollo al horno con champiñones Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal:E: 779.7 HC: 95.3 P: 27.8 G: 29.7</p>	<p>3</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Fesols estofats 🍲 Alubias estofadas 🍲 Truita d'allis tendres 🍷 Tortilla de ajos tiernos 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal:E: 782.2 HC: 94.6 P: 32.7 G: 29.6</p>	<p>4</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida completa / <i>Ensalada completa</i> 🌱 Arròs al forn amb cigrons i carn 🍲 Arroz al horno con garbanzos y carne 🍲 Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal:E: 802.7 HC: 105.3 P: 26.9 G: 29.6</p>	<p>5</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximitat</i> Macarrons amb verdures 🍲 Macarrones con verduras 🍲 Peix al forn amb hortalisses 🐟 Pescado al horno con hortalizas 🐟 Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal:E: 787.8 HC: 103.8 P: 27.4 G: 28.4</p>	<p>6</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> 🌱 Sopa de peix 🐟 Sopa de pescado 🐟 Polastre amb salsa 🍷 Pollo en salsa 🍷 Iogurt / Yogur 🥛 Kcal:E: 763.5 HC: 85.3 P: 35 G: 28.8</p>
<p>9</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Guisat de creïlles i verdures 🍲 Guisado de patatas y verduras 🍲 Remenat d'ou amb pit de titot 🍳 Huevos revueltos con pechuga de pavo 🍳 Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal:E: 740.5 HC: 91.7 P: 24.5 G: 29.9</p>	<p>10</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Arròs caldós amb fesols i nap Arroz caldoso con alubias y nabo Calamaret amb ceba 🍷 Calamar encebollado 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal:E: 733.9 HC: 92.1 P: 28.6 G: 27.5</p>	<p>11</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Sopa de putxero 🍲 Sopa de cocido 🍲 Acompanyament de putxero amb pilota 🍲 Complemento de cocido con pelota 🍲 Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal:E: 733.9 HC: 89.9 P: 33.6 G: 25.8</p>	<p>12</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de pasta 🍝 Ensalada de pasta 🍝 Peix al forn amb pebreretes 🐟 Pescado al horno con salsa "pebreretes" 🐟 Fruita de temporada Fruita de temporada Kcal:E: 785.4 HC: 100 P: 33.3 G: 27.1</p>	<p>13</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Llentilles amb bledes 🍲 Lentejas con acelgas 🍲 Coca amb productes de la terra 🍷 Coca con productos de la tierra 🍷 Iogurt / Yogur 🥛 Kcal:E: 777 HC: 104.1 P: 33.2 G: 24.4</p>
<p>16</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida marroquí / <i>Ensalada marroquí</i> Espirals a la bolonyesa 🍲 Espirales a la boloñesa 🍲 Peix al forn amb tubèrculs 🐟 Pescado al horno con tubérculos 🐟 Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal:E: 798.2 HC: 100 P: 28.6 G: 30.8</p>	<p>17</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Crema de pèsols 🍲 Crema de guisantes 🍲 Remenat d'ou amb pernil dolç 🍳 Huevos revueltos con jamón cocido 🍳 Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal:E: 770.6 HC: 92.5 P: 33.5 G: 28.8</p>	<p>18</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> 🌱 Sopa de fideus 🍲 Sopa de fideos 🍲 Carn amb salsa Carne en salsa Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 740.9 HC: 93.8 P: 28.6 G: 27.4</p>	<p>19</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximitat</i> Arròs negre 🍲 Arroz negro 🍲 Bunyols de bacallar 🍷 Buñuelos de bacalao 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 795.3 HC: 95.8 P: 32 G: 30.8</p>	<p>20</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de bròcoli / <i>Ensalada de brócoli</i> Potatge de cigrons 🍲 Potaje de garbanzos 🍲 Truita de formatge 🍷 Tortilla de queso 🍷 Iogurt / Yogur 🥛 Kcal: E: 764 HC: 91.4 P: 34.1 G: 28.3</p>
<p>23</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida primavera / <i>Ensalada de primavera</i> Bolit valencià 🍲 Hervido valenciano 🍲 Mandonguilles a la jardineria 🍷 Albóndigas a la jardinera 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 729.7 HC: 92.8 P: 25.7 G: 27.6</p>	<p>24</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Fesols amb bledes 🍲 Alubias con acelgas 🍲 Peix al forn amb salsa verda 🐟 Pescado al horno con salsa verde 🐟 Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 763 HC: 90.7 P: 33.2 G: 28.9</p>	<p>25</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida parisina / <i>Ensalada parisina</i> 🍷 Sopa de peix 🍲 Sopa de pescado 🍲 Saltixes de pollastre amb tomaca natural 🍷 Salchichas de pollo con tomate natural 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 765.5 HC: 91.4 P: 25.8 G: 32.3</p>	<p>26</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Crema de verdures 🍲 Crema de verduras 🍲 Lasaña casolana Mendoza 🍷 Lasaña casera Mendoza 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 691.3 HC: 91.2 P: 24.2 G: 24.8</p>	<p>27</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Hummus / <i>Hummus</i> Arròs blanc amb tomaca Arroz blanco con tomate Truita de tonyina 🍷 Tortilla de atún 🍷 Iogurt / Yogur 🥛 Kcal: E: 763.9 HC: 99.7 P: 27.2 G: 27.7</p>
<p>30</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida d'alficòs / <i>Ensalada de alficoz</i> 🌱 Sopa de pollastre amb cardamom 🍲 Sopa de pollo con cardamomo 🍲 Peix al forn amb porro i carabasseta 🐟 Pescado al horno con puerro y calabacin 🐟 Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 745.5 HC: 89.9 P: 32.5 G: 27.8</p>	<p>31</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> 🌱 Hamburguesa completa: pa, creïlles, ceba, formatge, 🍷 Hamburguesa completa: pan, patatas, cebolla, queso, 🍷 Gelat / Helado 🍷 Kcal: E: 790.6 HC: 94.2 P: 33.7 G: 30.3</p>			

Malbaratament alimentari DERROCHE alimentari

Des de la Conselleria d'Agricultura, Medi Ambient, Canvi Climàtic i Desenvolupament Rural traslladen la preocupació pel malbaratament alimentari. Segons els estudis, entre un terç i la meitat dels aliments produïts al món, no arriben a consumir-se. Això varia d'acord amb el tipus d'aliment i país. De fet, els països desenvolupats, malgasten molts més aliments per capità, que no els que estan en desenvolupament.

En general, el malbaratament es pot quantificar en 1300 milions de tones d'aliments a l'any. El que significa un malbaratament de 173kg per persona y per any.

Si preguntem per quins productes es malbaraten, trobem la fruita, verdures i hortalisses i el pa fresc. I els segueixen, els plats preparats o productes ja elaborats. És a dir, la majoria d'aliments que rebutgem arriben al poal de fem de la mateixa forma que els havíem adquirit.

TIPS per evitar el malbaratament:

- **En el moment de la compra:** Convé fer una llista amb els productes i aliments que necessitem. Això implica que prèviament es comprovarà que ens queda al rebost, nevera o armariets de la cuina. A més, a més, si vas després d'haver menjat, serà més fàcil comprar realment allò que necessites.

- **En el moment del cuinat:** Afegir la quantitat d'ingredients que necessites en cada cocció. Generalment, en el moment de la preparació, tenim fam, el que ens fa subestimar les quantitats i sobra menjar preparat.

- **Congela:** Tant aliments frescos, com la carn, peix o marisc, així com plats preparats, es conserven adequadament en el congelador. Aquesta estratègia ens ajudarà a gestionar millor els recursos alimentaris.

- **Aprofitament de les sobres:** Quan sobren macarrons bollits, xampinyons saltejats, un trosset de peix... convé guardar-ho en el frigorífic. Tots els aliments tenen segones oportunitats en altres plats. Per exemple, incorporant-ho en amanides, en cremes o purés, per fer garnicions...

Els recursos de sol, aigua, combustibles, adobs i fertilitzants, i sobretot, els recursos humans, són massa importants, com per seguir desaprovechant un bé tan essencial, com ho són els aliments.

Desde la Consejería de Agricultura, Medio Ambiente, Cambio Climático y Desarrollo Rural trasladan la preocupación por el derroche alimentario. Según los estudios, entre un tercio y la mitad de los alimentos producidos al mundo, no llegan a consumirse. Eso varía de acuerdo con el tipo de alimento y país. De hecho, los países desarrollados malgastan muchos más alimentos por capital, que no los que están en desarrollo. En general, el derroche se puede cuantificar en 1300 millones de toneladas de alimentos al año. Lo que significa un derroche de 173kg por persona y año.

Si preguntamos por qué productos se desechan, encontramos la fruta, verduras y hortalizas y el pan fresco. Estos van seguidos de platos preparados o productos ya elaborados. Es decir, la mayoría de alimentos que rechazamos llegan al cubo de la basura de la misma forma que los habíamos adquirido.

TIP para evitar el malgasto alimentario:

- **En el momento de la compra:** Conviene hacer una lista con los productos y alimentos que necesitamos. Eso implica que previamente se comprobará que nos queda en la despensa, frigorífico o armarios de la cocina. Además, si vas después de haber comido, será más fácil comprar aquello que realmente necesitas.

- **En el momento del cocinado:** Añade la cantidad de ingredientes que necesitas en cada cocción. Generalmente, en el momento de la preparación tenemos hambre, lo que nos hace subestimar las cantidades y sobrar comida preparada.

- **Congela:** Tanto los alimentos frescos como la carne, el pescado o el marisco, así como platos preparados, se conservan adecuadamente en el congelador. Esta estrategia nos ayudará a gestionar mejor los recursos alimentarios.

- **Aprovechamiento de las sobras:** Cuando sobran macarrones hervidos, champiñones salteados, un trocito de pescado... conviene guardarlo en el frigorífico. Todos los alimentos tienen segundas oportunidades en otros platos. Por ejemplo, incorporándolo en ensaladas, en cremas o purés, para hacer garniciones...

Los recursos de suelo, agua, combustibles, abonos y fertilizantes, y sobretodo, los recursos humanos, son demasiado importantes, como para seguir despilfarrando un bien tan esencial, como lo son los alimentos.



mendoza
colectividades
mendozaactividades.com

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

Descarga tu aplicación para el móvil en:



Mendoza Colectividades

f Mendoza Colectividades
t @mendozacatering.com
mendozaactividades.com

*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
21 SOPAR - CENA - DINNER Faves guisades amb ceba, creïlla i ou. Fruita. Guiso de habas con cebolla, patata y huevo. Fruita.	22 SOPAR - CENA - DINNER Macarrons amb ceba i broquil. Hamburguesa de vedella. Fruita. Macarrones con cebolla y brócoli. Hamburguesa de ternera. Fruita.	23 SOPAR - CENA - DINNER Lluç al forn amb creïlla i pebre. Iogurt. Merluza al horno con patata y pimiento Yogur.	24 SOPAR - CENA - DINNER Fesols amb esgarí i xampinyons. Formatge fresc. Fruita. Alubias con espárragos y champiñones. Fruita.	25 SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb pebre i ou dur. Fruita. Arroz con pimiento y huevo duro. Fruita.
26 SOPAR - CENA - DINNER Quinoa amb carlota, broquil i gambetes. Iogurt. Quinoa con zanahoria, brócoli y gambas. Yogur.	27 SOPAR - CENA - DINNER Espinacs amb pernil. Pit de pollastre. Fruita. Espinacas con jamón. Pechuga de pollo Fruita.	28 SOPAR - CENA - DINNER Arranida amb fruits secs. Salmó. Fruita. Ensalada con frutos secos. Salmón. Fruita.	29 SOPAR - CENA - DINNER Llentilles amb ceba i tomata. Pintxo de fruita. Fruita. Lentejas con cebolla y tomate. Pincho de tortilla. Fruita.	30 SOPAR - CENA - DINNER Llenquado i hortalisses al forn. Fruita. Lenguado y hortalizas al horno. Fruita.
31 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb tomata, avocat i olives. Pit de tirot. Fruita. Ensalada con tomate, aguacate y aceitunas. Pechuga de pavo. Fruita.	32 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb remolatxa. Iogurt. Ensalada con remolacha. Lubina al microondas. Yogur.	33 SOPAR - CENA - DINNER Bollit valencià i ou dur. Fruita. Hervido valenciano y huevo duro. Fruita.	34 SOPAR - CENA - DINNER Pesols amb pernil dolç i ou poché. Fruita. Guisantes con jamón cocido y huevo poché. Fruita.	35 SOPAR - CENA - DINNER Arranida amb daus de pollo. Pa-pizza casola. Fruita. Ensalada con dados de pollo. Pan-pizza casero. Fruita.
36 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb cigrons, ceba, pebre i tomata. Sepia a la planxa. Fruita. Ensalada con garbanos, cebolla, pimiento y tomate. Sepia a la plancha. Fruita.	37 SOPAR - CENA - DINNER Crema de verdures. Llorn de porc. Fruita. Crema de verduras. Lomo de cerdo. Fruita.	38 SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb carabassó i ou dur. Iogurt. Arroz con calabacín y huevo duro. Yogur.	39 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fruits secs. Sardines torrades. Fruita. Ensalada con frutos secos. Sardinas asadas. Fruita.	40 SOPAR - CENA - DINNER Minipizza d'albergínia. Peix al forn. Fruita. Minipizza de berenjena. Pescado al horno. Fruita.
41 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge. Llesca de pa atri fruita. Ensalada con queso. Rebanada de pan con tortilla.	42 SOPAR - CENA - DINNER Hummus amb crudités. Lluç amb salsa marinera. Fruita. Hummus con crudités. Merluza con salsa marinera. 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.