



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS / TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOUS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
						1		2	
5		6		7		8		9	
<p>12 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de carabassa / <i>Ensalada de calabaza</i> 🍷 Arròs integral amb tomaca Arroz integral con tomate Truita de pernil dolç 🍷🍌 Tortilla de jamón cocido 🍌🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 736.1 HC: 97.9 P: 24.7 G: 2</p>		<p>13 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida d'estiu / <i>Ensalada de verano</i> Puré de cigrons 🍷 Crema de garbanzos 🍷 Cinta de llong amb salsa de verdures Cinta de lomo con salsa de verduras Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 807.6 HC: 96.7 P: 35.4 G: 30.9</p>		<p>14 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de pasta 🍷🍌🍷 Ensalada de pasta 🍷🍌🍷 Peix al forn amb salsa verda i pèsols 🍷🍌🍷 Pescado al horno con salsa verde y guisantes Fruita de temporada Fruita de temporada Kcal: E: 749.4 HC: 104.9 P: 28.5 G: 23.9</p>		<p>15 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Llentilles amb bledes 🍷 Lentejas con acelgas 🍷 Mandonguilles amb salsa jardinera 🍷🍌 Albóndigas con salsa jardinera 🍷🍌 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 723.1 HC: 88.3 P: 26.2 G: 26.2</p>		<p>16 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Hummus / <i>Hummus</i> Sopa de peix de la llotja vilera 🍷🍌🍷 Sopa de pescado de la lonja vilera 🍷🍌🍷 Pollastre amb salsa Pollo en salsa Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 732.3 HC: 86.2 P: 33.6 G: 25.9</p>	
<p>19 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida marroquí / <i>Ensalada marroquí</i> Macarrons a la bolonyesa 🍷 Macarrones a la boloñesa 🍷 Peix al forn amb hortalisses 🍷 Pescado al horno con hortalizas 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 740.4 HC: 73.3 P: 29.3 G: 27</p>		<p>20 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de carabassa / <i>Ensalada de calabaza</i> 🍷 Crema de carlota 🍷 Crema de zanahoria 🍷 Hamburguesa de pollastre amb ceba caramelitzada 🍷 Hamburguesa de pollo con cebolla caramelizada 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 735.1 HC: 90.7 P: 22.8 G: 30.6</p>		<p>21 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> 🍷 Sopa de putxero 🍷🍌 Sopa de cocido 🍷🍌 Acompanyament de putxero amb pilota 🍷 Complemento de cocido con pelota 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 697.3 HC: 98.1 P: 28.6 G: 20.3</p>		<p>22 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Paella valenciana Paella valenciana Truita de pit de titot 🍷🍌 Tortilla de pechuga de pavo 🍷🍌 Gelat / <i>Helado</i> Kcal: E: 830.6 HC: 101.6 P: 31.6 G: 32.3</p>		<p>23 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida parisina / <i>Ensalada parisina</i> 🍷 Llentilles amb verdures 🍷 Lentejas con verduras 🍷 Bunyols de bacallar 🍷 Buñuelos de bacalao 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 705.6 HC: 88.2 P: 34.5 G: 22.9</p>	
<p>26 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de carabassa / <i>Ensalada de calabaza</i> 🍷 Sopa de pollastre amb cardamom 🍷 Sopa de pollo con cardamomo 🍷 Peix a l'andalusa amb verdures 🍷 Pescado a la andaluza con verduras 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 797.6 HC: 93.1 P: 28.6 G: 33.9</p>		<p>27 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Hummus de remolatxa / <i>Hummus de remolacha</i> Guisat de creïlles i verdures 🍷 Guisado de patatas y verduras 🍷 Pollastre al forn amb xampinyons Pollo al horno con champiñones Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 784.6 HC: 98.8 P: 33.7 G: 27.5</p>		<p>28 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida completa 🍷🍌🍷 Ensalada completa 🍷🍌🍷 Arròs al forn amb cigrons i carn 🍷 Arroz al horno con garbanzos y carne 🍷 logurt 🍷 Yogur 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 800 HC: 101.1 P: 27.2 G: 31.2</p>		<p>29 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Fesols amb... Frijoles con... Tuna... Tuna de atún 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 761.1 HC: 90.3 P: 34.3 G: 28.5</p>		<p>30 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida parisina / <i>Ensalada parisina</i> 🍷 Crema de carabasseta ecològica 🍷 Crema de calabacín ecológico 🍷 Pizza Mendoza 🍷🍌 Pizza Mendoza 🍷🍌 Fruita ecològica de temporada / <i>Fruta ecológica de temporada</i> Kcal: E: 767.2 HC: 91.6 P: 32.5 G: 29.6</p>	

FESTIVO

* Nuestros menús se adaptan a la recomendación de: "La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, recomienda no ofrecer frutos secos enteros hasta que los niños hayan cumplido los cinco o seis años".

Este menú está validado por la Dietista-Nutricionista Gloria Baydal Martí (Nº Col:CV00669).

Benvingut

Benvolgut comensal,

Ens alegrem de veure que un curs més t'alimentaràs amb els nostres menús. I et donem la benvinguda si aquest curs és el primer que els tastes. Esperem que el gaudiu de bona gana.

Volem presentar-nos i explicar-te quins són els nostres objectius. Som un grup de persones que ens dediquem a dissenyar i preparar menús adequats per molts alumnes de les escoles de la província d'Alacant. I què significa això? Doncs dos coses, d'una banda, que cuinem i preparem les quantitats suficients per satisfer les necessitats energètiques dels nostres comensals. I en segon lloc, tenim en compte els nutrients que inclouen els diferents aliments per tal d'aconseguir creixement òptim en estes edats tant importants. I és que, cada grup d'aliments és ric en certs nutrients. Per això és essencial, proporcionar-vos-els de la forma més equilibrada. Tot seguint les directrius establertes pels departaments de salut pública que vetlen per la salut de la població.

Pel que fa a l'elaboració de plats, contem amb un grup increïble de cuineres i cuiners, que dia a dia, prepararà de la forma més saborosa i atractiva possible. Fixeu-se que cada aliment, es presenta en diferents dies de formes diverses, per tal de donar-vos l'oportunitat de tastar-lo en varies versions. És l'exemple de les verdures i hortalisses, hi haurà cremes, hi haurà guarnicions, guisats i plats de cullera que els inclouen. També ho podem veure en els llegums, es presentaran tant cigrons en forma d'hummus, com en estofat, o fins i tot, puré.

Un altre valor important que ens caracteritza, és l'empenta constant per recuperar i mantenir plats tradicionals i autòctons de la nostra terreta. Perquè a banda d'estar molt bons de sabor, són bons nutricionalment.

Esperem que descobrisques nous aliments i que disfrutes molt de cada menjada. Per qualsevol qüestió, no dubtes en posar-te en contacte amb nosaltres.

Bon inici de curs!

L'equip de Mendoza Colectividades



Bienvenido

Estimado comensal,

Nos alegramos al ver que un curso más te alimentarás con nuestros menús. Y te damos la bienvenida si este curso es el primero que los pruebas. Esperemos que los disfrutes de buena gana.

Queremos presentarnos y explicarte nuestros objetivos. Somos un grupo de personas que nos dedicamos a diseñar y preparar menús adecuados para muchos alumnos de las escuelas de la provincia de Alicante. Y, ¿qué significa eso? Pues dos cosas, por una parte, que cocinamos y preparamos las cantidades suficientes para satisfacer las necesidades energéticas de nuestros comensales. Y en segundo lugar, tenemos en cuenta los nutrientes que incluyen los diferentes alimentos con tal de alcanzar el crecimiento óptimo en estas edades tan importantes. Y es que, cada grupo de alimentos es rico en ciertos nutrientes. Por eso, es esencial proporcionároslos de la forma más equilibrada. Todo ello, siguiendo las directrices establecidas por los departamentos de salud pública que velan por la salud de la población.

En cuanto a la elaboración de los platos, contamos con un grupo increíble de cocineras y cocineros, que día a día, preparará de la forma más sabrosa y atractiva posible. Fijaros que cada alimento, se presenta en diferente forma a cada semana, así tendrás la oportunidad de probarlo en varias versiones. Es el ejemplo de las verduras y hortalizas, habrá cremas, guarniciones, guisos y platos de cuchara en los que se incluyen. También lo podemos ver en las legumbres, los garbanzos, por ejemplo, se presentarán en forma d humus, en estofado o puré.

Otro valor importante que nos caracteriza es el empeñamiento constante con recuperar y mantener los platos tradicionales y autóctonos de nuestra tierra. Porque aparte de estar muy ricos de sabor, son buenos nutricionalmente.

Esperemos que descubras nuevos alimentos y que disfrutes mucho con cada comida. Para cualquier cuestión, no dudes en ponerte en contacto con nosotras.

Feliz inicio de curso!

El equipo de Mendoza.

*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
13 SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb fesols. Lluc. Fruita. Ensalada con alubias. Merluza. Fruita.	14 SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb crostons de pa. Fruita. Ensalada con picaostes. Tortilla con queso. Fruita.	15 SOPAR · CENA · DINNER Gaspacho. Llorn. Iogurt. Gazpacho. Llorno. Yogur.	16 SOPAR · CENA · DINNER Aspicat. Dorada. Fruita. Berenjena y pimiento asados. Dorada. Fruita.	17 SOPAR · CENA · DINNER Mini-pizzas amb base d'altèrgeria. Fruita de creïlla. Iogurt. Mini-pizzas con base de berenjena. Tortilla de patata. Yogur.
18 SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb cigrons i olives. Pollastre. Fruita. Ensalada con garbanzos y acetunas. Pollo. Fruita.	19 SOPAR · CENA · DINNER Quinoa amb rerrolatxa i Dacsà. Abadejo al papillote. Iogurt. Quinoa con reinolacha y maíz. Bacalao al papillote. Yogur.	20 SOPAR · CENA · DINNER Crema de carbassí. Vedella. Fruita. Crema de calabacín. Ternera. Fruita.	21 SOPAR · CENA · DINNER Llenguado al forn amb creïlla i hortalisses. Fruita. Llenguado al horno con patata y hortalizas. Fruita.	22 SOPAR · CENA · DINNER Amanida templada amb xampinyó laminat. Aladroc. Fruita. Ensalada templada con champiñón laminado. Boquerón. Fruita.
23 SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb fruits secs. Miripizza. Fruita. Ensalada con frutos secos. Miripizza. Fruita.	24 SOPAR · CENA · DINNER Gaspacho. Remenat d'all tendres amb gambes. Iogurt. Gazpacho. Revuelto de ajos tiernos con gambas. Yogur.	25 SOPAR · CENA · DINNER Bajocques saltejades arrib cebeta. Llorn. Fruita. Judias verdes salteadas con cebolla. Llorno. Fruita.	26 SOPAR · CENA · DINNER Crerria de verdures. Lluc. Crerria de verduras. Merluza. Iogurt. Yogur.	27 SOPAR · CENA · DINNER Alberginia farcida amb bolonyesa vegetal. Fruita. Berenjena rellena de bolonyesa vegetal. Fruita.

mendoza
colectividades

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

Descarga tu aplicación para el móvil en:



Mendoza Colectividades



Mendoza Colectividades



@mendoza catering.com



mendoza catering

* 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.com