



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS / TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOUS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
		1	DINAR · COMIDA · LUNCH  DIA DE TOTS SANTS DÍA DE TODOS LOS SANTOS	2	DINAR · COMIDA · LUNCH  Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Arros blanc amb tomaca Arroz blanco con tomate Truit de formatge 🍷🍷 Tortilla de queso 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 777.1 HC: 97.9 P: 23.8 G: 31.6	3	DINAR · COMIDA · LUNCH  Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Llentilles amb bledes 🍷 Lentejas con acelgas 🍷 Pollastre guisat amb ceba 🍷 Pollo guisado con cebolla 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 730.6 HC: 82.4 P: 38.1 G: 26.9	4	DINAR · COMIDA · LUNCH  Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Guisat de verdura i creïlles 🍷 Guisado de verdura y patatas 🍷 Peix al forn amb salsa de taronja 🍷🍷 Pescado al horno con salsa de naranja 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 724.2 HC: 91.8 P: 28.8 G: 24.7
7	DINAR · COMIDA · LUNCH  Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Crema de llegums 🍷 Crema de legumbres 🍷 Pollastre al forn amb xampinyons Pollo al horno con champiñones Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 735.5 HC: 96.4 P: 34.2 G: 22.8	8	DINAR · COMIDA · LUNCH  Amanida completa 🍷🍷 Ensalada completa 🍷🍷 Arros al forn amb cigrons i carn 🍷🍷 Arroz al horno con garbanzos y carne 🍷🍷 Fruita de temporada Fruita de temporada Kcal: E: 819.7 HC: 111.4 P: 23.9 G: 30.1	9	DINAR · COMIDA · LUNCH  Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Sopa de peix de la llotja vilera 🍷🍷🍷 Sopa de pescado de la lonja vilera 🍷🍷🍷 Pernil al forn amb salsa de poma 🍷 Jamón al horno con salsa de manzana 🍷 Iogurt artesà / <i>Yogur artesanal</i> 🍷 Kcal: E: 783.3 HC: 84.9 P: 36.3 G: 32.5	10	DINAR · COMIDA · LUNCH  Amanida variada / <i>Ensalada variada</i> Tallarins a la bolonyesa vegana 🍷🍷 Tallarines a la boloñesa vegana 🍷🍷 Peix al forn amb hortalisses 🍷 Pescado al horno con hortalizas 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 762.4 HC: 97.3 P: 32.7 G: 26.2	11	DINAR · COMIDA · LUNCH  Amanida d'hivern / <i>Ensalada de invierno</i> Fesols estofats amb costella 🍷🍷 Alubias estofadas con costilla 🍷🍷 Truit francesa amb formatge fresc callosi 🍷🍷 Tortilla francesa con queso fresco de Callosa 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 753.1 HC: 90 P: 36.7 G: 26.6
14	DINAR · COMIDA · LUNCH  Hummus / <i>Hummus</i> Sopa de pollastre 🍷🍷 Sopa de pollo 🍷🍷 Mandonguilles amb tomaca d'alfàbrega 🍷 Albóndigas con tomate de albahaca 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 777.2 HC: 100.3 P: 28.5 G: 28.4	15	DINAR · COMIDA · LUNCH  Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Llentilles amb bledes 🍷 Lentejas con acelgas 🍷 Bunyols de bacallar 🍷🍷 Buñuelos de bacalao 🍷🍷 Iogurt artesà / <i>Yogur artesano</i> 🍷 Kcal: E: 728.3 HC: 89 P: 36.9 G: 27.2	16	DINAR · COMIDA · LUNCH  Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Paella valenciana Paella valenciana Truit de tonyina 🍷🍷 Tortilla de atún 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 753.2 HC: 93.7 P: 29.3 G: 28.3	17	DINAR · COMIDA · LUNCH  Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> 🍷 Crema de porros 🍷 Crema de puerros 🍷 Cinta de llong amb salsa de verdures Cinta de lomo con salsa de verduras Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 795.8 HC: 91.5 P: 36.2 G: 30.8	18	DINAR · COMIDA · LUNCH  Amanida campera / <i>Ensalada campera</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: 747.8 HC: 91.7 P: 33.4 G: 26.6
21	DINAR · COMIDA · LUNCH  Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Bollit valencià 🍷 Hervido valenciano 🍷 Pollastre a l'estil morú 🍷 Pollo al estilo moruno 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 772.2 HC: 97.4 P: 29.8 G: 26.9	22	DINAR · COMIDA · LUNCH  Amanida d'hivern / <i>Ensalada de invierno</i> Olleta de cardets 🍷 Olleta de cardets 🍷 Truit de tonyina 🍷🍷 Tortilla de atún 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 715.7 HC: 85.2 P: 30.8 G: 27.2	23	DINAR · COMIDA · LUNCH  Hummus de remolaxa / <i>Hummus de remolacha</i> Sopa d'estreletes 🍷🍷 Sopa de estrellitas 🍷🍷 Peix al forn amb salsa pebreretes 🍷 Pescado al horno con salsa "pebreretes" 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 728 HC: 90.6 P: 33.4 G: 25.2	24	NOVIEMBRE VERD / <i>NOVIEMBRE VERDE</i> DINAR · COMIDA · LUNCH  Amanida / <i>Ensalada</i> Crema de carabasseta 🍷 Crema de calabacín 🍷 Canelons d'espinacs 🍷🍷 Canelones de espinacas 🍷🍷 Poma verda / <i>Manzana verde</i> Kcal: E: 714.4 HC: 96.2 P: 20.6 G: 25.9	25	DINAR · COMIDA · LUNCH  Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Arros caldós amb fesols i naps Arroz caldoso con alubias y nabo Peix a l'andalusa 🍷🍷 Pescado a la andaluza 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 794.3 HC: 95.6 P: 31.6 G: 30.9
28	DINAR · COMIDA · LUNCH  Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Guisat de creïlles i verdures 🍷 Guisado de patatas y verduras 🍷 Peix al forn amb tubèrculs 🍷 Pescado al horno con tubérculos 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 748.9 HC: 89.6 P: 33.9 G: 27.7	29	DINAR · COMIDA · LUNCH  Amanida de carabassa / <i>Ensalada de calabaza</i> Llentilles amb bledes 🍷 Lentejas con acelgas 🍷 Truit de carabasseta 🍷 Tortilla de calabacín 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 755 HC: 84.7 P: 35.6 G: 29.7	30	DINAR · COMIDA · LUNCH  Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Sopa de peix de la llotja vilera 🍷🍷🍷 Sopa de pescado de la lonja vilera 🍷🍷🍷 Falafel de llegums amb salsa de iogurt 🍷 Falafel de legumbres con salsa de yogur 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 784.7 HC: 99.7 P: 22.9 G: 31.8				

\* 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).

# Objectius de desenvolupament sostenible

# Objetivos de desarrollo sostenible



## ODS 11: Ciutats sostenibles

La sostenibilitat consisteix a satisfer les necessitats de les generacions actuals sense comprometre a les necessitats de les generacions futures.

El món té un repte pel 2030, aconseguir que les ciutats siguin inclusius, segurs i sostenibles. Les ciutats del món ocupen el 3% del planeta, però representen entre un 60% i un 80% del consum d'energia i el 75% de les emissions de carboni.

Què podem fer?

- Utilitzeu el transport públic, la bicicleta o, si la distància és curta, camineu.
- Descobriu el patrimoni cultural i natural de la vostra zona.
- Cuideu els espais públics.
- Impliqueu-vos activament en el reciclatge de residus.

## ODS: 12 Producció i consum responsable

Al llarg del món, hi ha gran extensió de terres dedicades a la producció d'aliments vegetals (cereals, hortalisses, llegums...). Altres, al pasturatge dels ramats. Els aliments produïts es distribueixen entre els països i ciutats, fins que arriben a la nostra taula.

Ara bé, s'estima que de tot el menjar produït, 1/3 acaba al fem o rebutjats, perquè s'han fet malbé amb el transport.

Alguns consells per evitar-ho són:

- Cuinar i servir-se la quantitat que desitgem. Si ens omplim el plat només amb el menjar que ingerirem, no hi haurà deixalles. També podem repetir si tenim més gana.
- Planificar les menjades que anem a fer al llarg de la setmana ajudarà a abastir-se del que siga necessari.
- Menjar abans d'anar a comprar. A què si vas amb fam, t'abellen més coses? És normal, en aquest moment tot ens pareix bo. Però hem de pensar, que tot aquell menjar és perible, es farà malbé si no ens el mengem abans de la data de caducitat i acabarà al fem.

## ODS 11: Ciutats sostenibles

La sostenibilidad consiste en satisfacer las necesidades de las generaciones actuales sin comprometer las necesidades de las generaciones futuras.

El mundo tiene un reto para el 2030, conseguir que las ciudades sean inclusivas, seguras y sostenibles. Las ciudades del mundo ocupan el 3% del planeta, pero representan entre un 60% y un 80% del consumo de energía y el 75% de las emisiones de carbono. ¿Qué podemos hacer?

- Utilizad el transporte público, la bicicleta o, si la distancia es corta, caminad.
- Descubrid el patrimonio cultural y natural de vuestra zona.
- Cuidad los espacios públicos.
- Implícaros activamente en el reciclaje de residuos.

## ODS 12: Producción y consumo responsable

A lo largo del mundo, hay una gran extensión de tierras dedicadas a la producción de alimentos vegetales (cereales, hortalizas, legumbres...). Otras, al pastoreo de los rebaños. Los alimentos producidos se distribuyen entre los países y las ciudades, hasta que llegan a nuestra mesa.

Ahora bien, se estima que, de toda la comida producida, un tercio termina en los cubos de la basura, o rechazados porque se han estropeado con el transporte.

Algunos consejos para evitarlo:

- Cocina y sírvete la cantidad que deseas. Si nos llenamos el plato solo con la cantidad que ingeriremos, no habrá restos. También podemos repetir si tenemos más ganas.
- Planifica las comidas que vamos a hacer a lo largo de la semana ayudará a abastecernos con lo que sea necesario.
- Comer antes de ir a comprar. ¿A que, si vas con hambre, te apetecen más cosas? Es normal, en ese momento todo nos parece bueno. Pero debemos pensar, que toda esa comida es perecedera, se estropeará si no nos la comemos antes de la fecha de caducidad y terminará en la basura.



mendoza  
colectividades

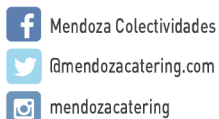
Polígono Industrial La Alberca. C/ Benimantell 21.  
03530 La Nucia (Alicante). Fax 96 587 05 12  
info@mendoza catering.com  
Atención al cliente: 966 895 061

mendoza colectividades.com

Descarga tu aplicación para el móvil en:



Mendoza Colectividades



Mendoza Colectividades  
@mendoza catering.com  
mendoza catering

## \*PROPUESTA DE SOPARS / \*PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
		SOPAR - CENA - DINNER Amarida amb fruits secs i crostons de pa. Llobina. Fruita. Ensalada con frutos secos y picatostes. Lubina. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Crema de calabassó. Fruita. logurt. Crema de calabacín. Tortilla. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Cuscús amb pimentó i espàrrecs saltejats. Pit de pollastre. Fruita. Cuscús con pimiento y espárragos salteados. Pechuga de pollo. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Arranida amb ou dur. Panini york-formatge. Fruita. Ensalada con huevo duro. Panini york-queso. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Fesols amb all i tomaca. Fruita. logurt. Alubias con ajo y tomate. Tortilla. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Espinacs amb parses i pinyons Sipsa a la planxa. Fruita. Espinacas con pasas y piñones. Sepia a la plancha. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Bollit de verdures i ou dur. logurt. Hervido de verduras y huevo duro. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb pebrera i espàrrecs Gambetes a l'ailet. Fruita. Arroz con pimiento y espárragos. Gambas al ajillo. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb quinoa. Fruita. Ensalada con quinoa. Tortilla. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Sopa de fideus. Escalopins de pollastre amb amanida. Fruita. Sopa de fideos. Escalopines de pollo con ensalada. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Filet de vedella amb rodanxes de ceba i carabassó torrades. logurt. Filete de ternera con rodajas de cebolla y calabacín asadas. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Moniato al microones. Abadejo amb samfaina. Fruita. Boniato al microondas. Bacalao con pisto. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Cigrons amb remolatxa i ceba morada. Fruita. Truita francesa. Fruita. Garbanzos con remolacha y cebolla morada. Tortilla francesa. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Llentilles amb carlota. Fruita. Lentejas con zanahoria. Tortilla. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Arròs tres delícies. Filet de titot. Fruita. Arroz tres delicias. Pechuga de pavo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Conill al forn amb carlota, pesols i ceba. logurt. Conejo al horno con zanahoria, guisantes y cebolla. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Salmonó i menestra de bajoqueta i carlota. Fruita. Salmon con menestra de judías verdes y zanahoria. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Hamburguesa i carxofes torrades. logurt. Hamburguesa y alcachofas asadas. Yogur.
SOPAR - CENA - DINNER Hummus amb crudité. Torrada york-formatge. Fruita. Hummus con crudité. Tostada con jamón cocido y queso. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Cuscús amb ceba i arbrets de brocoli. Llenguado. logurt. Cuscús con cebolla y arbolitos de brócoli. Lengüado. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Crema de verdures i ou escalfat. Fruita. Crema de verduras y huevo poché. 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.