



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS / TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOUS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
2		3		4		5		6	
<p><i>Feliz</i> 2023</p>									
<p>9 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Arròs blanc amb tomaca <i>Arroz blanco con tomate</i> Truita de tonyina 🐟🌱🌿 <i>Tortilla de atún</i> 🐟🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 739.4 HC: 98.1 P: 21.8 G: 28.7</p>		<p>10 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Crema de llegums 🌱 <i>Crema de legumbres</i> 🌱 Pollastre guisat amb ceba 🐔 <i>Pollo guisado con cebolla</i> 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 787.7 HC: 94.6 P: 33.1 G: 29.6</p>		<p>11 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Hummus / <i>Hummus</i> Macarrons al pesto 🌱🌿 <i>Macarrones al pesto</i> 🌱🌿 Peix al forn amb pebreretes 🐟 <i>Pescado al horno con salsa "pebreretes"</i> 🐟 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 749.2 HC: 93.1 P: 29.8 G: 26.7</p>		<p>12 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de carabassa / <i>Ensalada de calabaza</i> 🌱 Sopa de peix de la llotja vilera 🐟🌱🌿🌿 <i>Sopa de pescado de la lonja vilera</i> 🐟🌱🌿🌿 Mandonguilles a la jardinera 🌱 <i>Albóndigas a la jardinera</i> 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 844.9 HC: 91 P: 35.7 G: 36.9</p>		<p>13 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida d'hivern / <i>Ensalada de invierno</i> Llentilles amb bledes 🌱 <i>Lentejas con acelgas</i> 🌱 Bunyols de bacallar 🐟 <i>Buñuelos de bacalao</i> 🐟 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 775.5 HC: 90.9 P: 35.9 G: 29.1</p>	
<p>16 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de la tardor / <i>Ensalada de otoño</i> 🌱🌿 Guisat de verdures i creïlles 🌱 <i>Guisado de verduras y patatas</i> 🌱 Pollastre amb salsa 🐔 <i>Pollo en salsa</i> Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 797.5 HC: 88.8 P: 34 G: 31.9</p>		<p>17 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Macarrons amb bolonyesa vegana 🌱🌿 <i>Macarrones con boloñesa vegana</i> 🌱🌿 Truita de carabasseta 🐟 <i>Tortilla de calabacín</i> 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 725.1 HC: 94.9 P: 31.1 G: 23.9</p>		<p>18 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Sopa de putxero 🌱🌿 <i>Sopa de cocido</i> 🌱🌿 Acompanyament de putxero amb pilota 🐔 <i>Complemento de cocido con pelota</i> 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 750.9 HC: 90.7 P: 31.2 G: 28.5</p>		<p>19 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida d'hivern / <i>Ensalada de invierno</i> Crema de carabassa 🌱 <i>Crema de calabaza</i> 🌱 Cinta de llom amb salsa de verdures <i>Cinta de lomo con salsa de verduras</i> Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 730.4 HC: 91.7 P: 28.5 G: 27</p>		<p>20 GENER ROIG / ENERO ROJO DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Hummus de remoltxa / <i>Hummus de remolacha</i> Fesols rojos amb xoriçó 🌱🌿 <i>Alubias rojas con chorizo</i> 🌱🌿 Peix al forn amb salsa de tomaca natural 🐟 <i>Pescado al horno con salsa de tomate natural</i> 🐟 Gelatina de maduixa / <i>Gelatina de fresa</i> Kcal: E: 825.8 HC: 91.7 P: 39.5 G: 33</p>	
<p>23 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de bròcoli / <i>Ensalada de brócoli</i> Crema de carlota 🌱 <i>Crema de zanahoria</i> 🌱 Pollastre moruno amb cous cous 🐔 <i>Pollo al estilo moruno con cous cous</i> 🐔 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 787.6 HC: 98.7 P: 28.7 G: 30.2</p>		<p>24 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Arròs caldós amb fesols i nap <i>Arroz caldoso con alubias y nabo</i> Hamburguesa de quinoa 🌱 <i>Hamburguesa de quinoa</i> 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 806.4 HC: 112.5 P: 22.8 G: 28.7</p>		<p>25 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Hummus de carabassa / <i>Hummus de calabaza</i> Sopa de fideos 🌱🌿 <i>Sopa de fideos</i> 🌱🌿 Calamar en salsa amb creïlles 🐙 <i>Calamar en salsa con patatas</i> 🐙 Iogurt artesà / <i>Yogur artesano</i> 🌱 Kcal: E: 790.3 HC: 86.7 P: 33.7 G: 33.5</p>		<p>26 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida parisena / <i>Ensalada parisina</i> 🌱 Bollit valencià 🌱 <i>Hervido valenciano</i> 🌱 Pizza Mendoza 🐟🌱 <i>Pizza Mendoza</i> 🐟🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 746.7 HC: 86.7 P: 33.7 G: 33.5</p>		<p>27 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida d'hivern / <i>Ensalada de invierno</i> Olleta Alcoiana 🌱 <i>Olleta Alcoiana</i> 🌱 Truita de formatge 🐟🌱 <i>Tortilla de queso</i> 🐟🌱 Pa integral i fruita de temporada / <i>Pan integral y fruta de temporada</i> Kcal: E: 764.2 HC: 85.2 P: 34.6 G: 30.9</p>	
<p>30 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Hummus / <i>Hummus</i> Sopa de peix de la llotja vilera 🐟🌱🌿 <i>Sopa de pescado de la lonja vilera</i> 🐟🌱🌿 Pollastre al forn amb xampinyons 🐔 <i>Pollo al horno con champiñones</i> Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 776 HC: 88.9 P: 35.3 G: 30.3</p>		<p>31 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Taurons amb salsa bolonyesa 🐟🌱 <i>Tiburones a la boloñesa</i> 🐟🌱 Peix al forn amb pèsols 🐟 <i>Pescado al horno con guisantes</i> 🐟 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 818.2 HC: 104 P: 33.5 G: 28.9</p>							

* 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 16 Com seria un món pacífic?

El desenvolupament sostenible del món es veu afectat pels conflictes, la inseguretat, les institucions dèbils i l'accés limitat a la justícia. S'estima que 28.5 milions de xiquets en edat escolar, no poden accedir-hi pels conflictes que assolten el lloc on viuen.

A més, a més, un de cada 4 xiquets no apareix en els registres oficials, això implica que no pot accedir a molts serveis, ja que no té identitat legal.

Aquest objectiu del desenvolupament es centra en aquestes metes:

- Reduir la violència, el terrorisme i delinqüència.
- Erradicar el maltractament i l'exploració infantil.
- Aconseguir l'accés de totes les persones per igual a la justícia.
- Garantir l'accés a la informació i protegir les llibertats fonamentals.
- Promoure i aplicar lleis no discriminatòries que contribuïsquen al desenvolupament sostenible.

ODS 17: Revitalitzar l'aliança mundial pel desenvolupament sostenible.

Quan treballem en equip els resultats obtinguts són millors, ja que cadascú de nosaltres pot aportar tot allò que sap i sap fer. Així igual ocorre a nivell mundial. És necessària la cooperació entre els governs, les empreses i la societat civil per lluitar contra el canvi climàtic. Cadascú d'aquestes institucions, s'ha de responsabilitzar de la manera que li siga possible per millorar el món.

Les metes per a aquest objectiu són les següents:

- Els països més benestants ajudaran als que estan en desenvolupament.
- Afavorir la cooperació, tant regional, com internacional en ciència i tecnologia. És més, el desenvolupament tecnològic respectarà el medi ambient.
- Aconseguir un comerç just entre països.
- millorar les normes dels països per assolir igualtat i estabilitat econòmica en tots els països.
- Crear aliances que permeten la transmissió de coneixements, de la tecnologia i dels recursos.

ODS 16 ¿Cómo sería un mundo pacífico?

El desarrollo sostenible del mundo se ve afectado por conflictos, la inseguridad, las instituciones débiles y el acceso limitado a la justicia. Se estima que 28.5 millones de niños en edad escolar, no pueden acceder a dicha escolarización por los conflictos que afectan el lugar donde viven.

Además, uno de cada cuatro niños no aparece en los registros oficiales. Esto implica que no pueden acceder a muchos servicios, ya que no tienen identidad legal.

Este objetivo del desarrollo se centra en estas metas:

- Reducir la violencia, el terrorismo y la delincuencia.
- Erradicar el maltrato y la explotación infantil.
- Conseguir el acceso de todas las personas, por igual, a la justicia.
- Garantizar el acceso a la información y proteger las libertades fundamentales.
- Promover y aplicar leyes no discriminatorias que contribuyan al desarrollo sostenible.



ODS 17: revitalizar la alianza mundial para el desarrollo sostenible.

Cuando trabajamos en equipo, los resultados obtenidos son mejores, ya que cada uno de nosotros puede aportar todo aquello que puede y sabe hacer. Así mismo ocurre a nivel mundial. Es necesaria la cooperación entre gobiernos, empresas y la sociedad civil para luchar contra el cambio climático. Cada una de estas instituciones se responsabilizará de la manera que le sea posible para mejorar el mundo.

Las metas para este objetivo son las siguientes:

- Los países más acomodados ayudarán a los que están en desarrollo.
- Favorecer la cooperación, tanto regional, como internacional en ciencia y tecnología. Es más, el desarrollo tecnológico respetará el medio ambiente.
- Conseguir un comercio justo entre países.
- Mejorar las normas de los países para alcanzar la igualdad y estabilidad económica en todos los países.
- Crear alianzas que permitan la transmisión de conocimientos, de la tecnología y de los recursos.



mendoza
colectividades

mendoza.colectividades.com

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

Descarga tu aplicación para el móvil en:



Mendoza Colectividades

Mendoza Colectividades
 @mendozacatering.com
 mendozacatering

*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

	LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
2					
3	SOPAR - CENA - DINNER Amanida. Guisat de rap amb creïlla. Fruita. Ensalada. Guiso de rape con patata. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Sopa de fideus. Truita amb carxofa. Iogurt. Sopa de fideus. Tortilla con alcachofa. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Cots de brusel·les. Pit de títot amb arròs. Fruita. Coles de Bruselas. Pechuga de pavo con arroz. Fruita.	12 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge fresc. Remenat d'esparrecs i gambetes. Fruita. Ensalada con queso fresco. Revuelto de espárragos con gambas. Fruita.	13 SOPAR - CENA - DINNER Bledes salteades amb allot. Salnó amb creïlla. Fruita. Acelgas salteadas con ajo. Salnó con patata. Fruita.
14	SOPAR - CENA - DINNER Coques de dacsa amb verdura saltejada. Peix blanc. Iogurt. Tortitas de maíz con verdura salteada. Pescado blanco. Yogur.	15 SOPAR - CENA - DINNER Crema de carbassí amb ou poché. Fruita. Crema de calabacín con huevo poché. Fruita.	16 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb crostons de pa. Cavalla. Fruita. Ensalada con picatostes. Caballa. Fruita.	17 SOPAR - CENA - DINNER Cigrons amb saltejat de daus de títot i hortalisses. Iogurt. Garbanzos salteados con dados de pavo y hortalizas. Yogur.	18 SOPAR - CENA - DINNER Carxofes torrades. Llóm. Alcachofas asadas. Llóm. Fruita.
19	SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb xampinyons. Filet d'abadejo. Arroz con champiñones. Filete de bacalao. Fruita.	20 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fruits secs. Filet de vedella. Fruita. Ensalada con frutos secos. Filete de ternera. Fruita.	21 SOPAR - CENA - DINNER Llenties amb cebeta i cartola. Truita. Fruita. Lentejas con cebolla y zanahoria. Tortilla. Fruita.	22 SOPAR - CENA - DINNER Quinoa amb alvocat, cherry i torinya. Iogurt amb pipes. Quinoa con aguacate, cherry y alúrn. Yogur con pipas.	23 SOPAR - CENA - DINNER Tortetes amb tires de polastre i pebre de colors. Fruita. Tortitas con tiras de pollo y pimiento de colores. Fruita.
24	SOPAR - CENA - DINNER Bullit valencià. Sipia a la planxa. Fruita. Hervido valenciano. Sepia a la planxa. Fruita.	25 SOPAR - CENA - DINNER Brocoli amb bechamel. Llenties amb permil. Fruita. Brocoli con bechamel. Lentejas con jamón. 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.