



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
		<b>1</b> DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Sopa d'estreletes Sopa de estrellitas Pollastre amb salsa Pollo en salsa Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 739.8 HC: 94 P: 31.7 G: 25.6	<b>2</b> DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida d'hivern / <i>Ensalada de invierno</i> Lentilles amb verdures de proximitat Lentejas con verduras de proximidad Truitada de formatge Tortilla de queso Fruita ecològica de temporada / <i>Fruta ecológica de temporada</i> Kcal: E: 786.6 HC: 91.5 P: 38.3 G: 28.9	<b>3</b> DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida completa amb ou dur i fruits secs <i>Ensalada completa con huevo y frutos secos</i> Arròs a banda Arroz a banda Iogurt artesà Yogur artesano Kcal: E: 762.2 HC: 97.2 P: 22.5 G: 30.4
<b>6</b> DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Guisat de faves Guisado de habas Hamburguesa amb ceba caramel·litzada Hamburguesa con cebolla caramelizada Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 732.2 HC: 97 P: 19.1 G: 29.1	<b>7</b> DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</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: 754 HC: 90.9 P: 34.8 G: 27.1	<b>8</b> DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida amb formatge / <i>Ensalada con queso</i> Crema de carabasseta ecològica Crema de calabacín ecológico Cinta de llom amb salsa de verdures Cinta de lomo con salsa de verduras Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 787.9 HC: 90.8 P: 36 G: 30.5	<b>9</b> DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Fideuà de peix de la llotja vilera Fideuà de pescado de la lonja vilera Bunyols de bacallar Buñuelos de bacalao Fruita ecològica de temporada / <i>Fruta ecológica de temporada</i> Kcal: E: 729.7 HC: 90.5 P: 29.6 G: 27	<b>10</b> DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Fabada Fabada Truitada de tonyina Tortilla de atún Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 761.6 HC: 88.3 P: 36.5 G: 28.4
<b>13</b> DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida parisena / <i>Ensalada parisina</i> Macarrons a la bolonyesa Macarrones a la boloñesa Peix al forn amb tubèrculs Pescado al horno con tubérculos Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 768.5 HC: 98.3 P: 30.8 G: 27.2	<b>14</b> DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Paella mixta Paella mixta Ou dur i pernil dolç Huevo duro y jamón cocido Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 752.2 HC: 90.6 P: 29.8 G: 29.4	<b>15</b> DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> Sopa de peix de la llotja vilera Sopa de pescado de la lonja vilera Pollastre al forn amb xampinyons Pollo al horno con champiñones Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 738.9 HC: 90 P: 35.2 G: 25.7	<b>16</b> DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Potatge de cigrons Potaje de garbanzos Truitada de carabasseta Tortilla de calabacín Fruita ecològica de temporada / <i>Fruta ecológica de temporada</i> Kcal: E: 752.3 HC: 92.7 P: 32 G: 27.4	<b>17</b> DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Crema de carlota ecològica Crema de zanahoria ecológica Lasanya casolana de verdures Lasaña casera de verduras Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 754 HC: 98.7 P: 20.4 G: 29.5
<b>20</b> DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Lentilles amb verdures de proximitat Lentejas con verduras de proximidad Guisat de faves Guisado de habas Peix al forn amb tubèrculs Pescado al horno con tubérculos Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 766.2 HC: 93.3 P: 33.5 G: 27.9	<b>21</b> DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de primavera / <i>Ensalada de primavera</i> Paella de faves i carxofes Paella de habas y alcachofas Peix empanat amb tomaca Pescado empanado con tomate Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 800.8 HC: 92.1 P: 37.6 G: 30.5	<b>22</b> DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida amb formatge / <i>Ensalada con queso</i> Crema de carabassa ecològica Crema de calabaza ecológica Mandonguilles amb salsa jardineria Albóndigas con salsa jardinera Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 736.1 HC: 90.5 P: 27.7 G: 28.6	<b>23</b> MARÇ GROC / MARZO AMARILLO DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida: lletuga, carlota, dacsa i pinya <i>Ensalada: lechuga, zanahoria, maíz y piña</i> Sopa de fideus / <i>Sopa de fideos</i> Pizza de formatges Pizza de quesos Plàtan / <i>Plátano</i> Kcal: E: 789.6 HC: 99 P: 25.1 G: 32	<b>24</b> DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Guisat de creïlles i verdures de proximitat Guisado de patatas y verduras de proximidad Escalopins de pollastre casolans Escalopines de pollo caseros Pa integral i fruita de temporada / <i>Pan integral y fruta de temporada</i> Kcal: E: 771.3 HC: 94.6 P: 32.2 G: 28.6
<b>27</b> DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Espirals amb bolonyesa vegana Espirales con boloñesa vegana Truitada de verat Tortilla de caballa Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 735.9 HC: 92.9 P: 32.7 G: 25.3	<b>28</b> DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Crema de llegums Crema de legumbres Pollastre guisat amb ceba Pollastre guisado con cebolla Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 744.4 HC: 96.4 P: 32.9 G: 24.4	<b>29</b> DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Fesols amb verdures Alubias con verduras Peix a l'andalusa Pescado a la andaluza Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 770.9 HC: 98.2 P: 33.5 G: 26.3	<b>30</b> DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> Guisat de carxofes Guisado de alcachofas Llonganisses amb tomaca Salchichas frescas con tomate Fruita ecològica de temporada / <i>Fruta ecológica de temporada</i> Kcal: E: 757.5 HC: 87.8 P: 28.9 G: 31.6	<b>31</b> DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida completa amb ou dur i fruits secs <i>Ensalada completa con huevo y frutos secos</i> Arròs al forn amb cigrons i carn Arroz al horno con garbanzos y carne Iogurt artesà Yogur artesano Kcal: E: 818 HC: 101.6 P: 27.4 G: 32.8

**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).

# Igualtat

**Igualtat:** condició de ser igual una cosa a una altra cosa, de ser iguals dues o més coses, qualitat d'igual (Diccionari de la llengua catalana de l'Institut d'Estudis Catalans).

Aquest mes se'ns proposen dos ODS (Objectius del Desenvolupament sostenible) que tracten la igualtat. En primer lloc, l'ODS 5, es centra en la igualtat de gènere. D'altra banda, l'ODS 10 en la reducció de les desigualtats.

Quina sensació et generen aquestes frases?

- Hi ha treballs d'homes i dones.
- Calladeta està més guapa.
- El blau és un color de xic i el rosa de xica.
- Portar els cabells llargs és de xica.
- Els homes no ploren.



Efectivament, totes mostren una realitat en què s'encasella a les persones d'acord amb el seu gènere o sexe. Afortunadament, ja estan passant de moda.

Com es diu col·loquialment, "Cada persona és un món". I les diferències personals ens enriqueixen com a població. Des del respecte podem construir una realitat on poder ser i estar de forma lliure. Així com, expressar-nos d'acord ens sentim.

A banda de les desigualtats de gènere, a escala mundial també existeixen les desigualtats econòmiques i polítiques entre països. Particularment, desigualtat d'ingressos entre països. Per tant, a menor ingressos econòmics, menor poder adquisitiu. Entre altres conseqüències d'això destaca la reducció de l'esperança de vida. Aquesta en canvi, es perllonga en països on es dedica més pressupost al sistema sanitari. Com a resultat, les poblacions amb major poder adquisitiu tenen un millor pronòstic en el manteniment i recuperació de la salut.

Per equilibrar això, s'han de modificar les polítiques fiscals i de protecció social. De forma que s'establisquen unes polítiques migratòries planificades que es gestionen de forma adequada. Per acabar, caldria garantir la igualtat d'oportunitats.



# Igualdad

**Igualdad:** condición de ser igual una cosa a otra cosa, de ser iguales dos o más cosas, cualidad de igual (Diccionario de la lengua catalana de l'Institut d'Estudis Catalans).

Este mes se proponen dos ODS (Objetivos del desarrollo sostenible) que tratan la igualdad. En primer lugar, el ODS 5, se centra en la igualdad de género. Por otra parte, el ODS 10 en la reducción de las desigualdades.

¿Qué sensación te producen estas frases?

- Existen trabajos de hombres y de mujeres.
- Callada está más guapa.
- El azul es un color de chico y el rosa de chica.
- Llevar el pelo largo es de chica.
- Los hombres no lloran.



Efectivamente, todas muestran una realidad en la que se encasilla a las personas de acuerdo con su género o sexo. Afortunadamente, ya están pasando de moda.

Como se dice coloquialmente, "cada persona es un mundo". Y las diferencias personales nos enriquecen como población. Desde el respeto podemos construir una realidad en la que poder ser y estar de forma libre. Así como, expresarnos tal como nos sentimos.

A parte de las desigualdades de género a escala mundial, también existen las desigualdades económicas y políticas entre países. Particularmente, desigualdades de ingresos entre países. Con lo que, a menores ingresos económicos, menor poder adquisitivo. Entre otras consecuencias de ello, destaca la reducción de la esperanza de vida. Esta en cambio, se prologa en los países en los que se dedica más presupuesto al sistema sanitario. Como resultado, las poblaciones con mayor poder adquisitivo tienen un mejor pronóstico en el mantenimiento y recuperación de la salud.

Para equilibrar estas desigualdades, se deben modificar las políticas fiscales y de protección social. De forma que se establezcan unas políticas migratorias planificadas que se gestionen de forma adecuada. Por último, habría que garantizar la igualdad de oportunidades.

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

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
		1 SOPAR - CENA - DINNER Cigrons amb torracca i alliet. Fruita. Garbanzos con tomate y ajo Tortilla. Fruita.	2 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb alcovocat. Verat. logurt. Ensalada con remolacha. Cabaña. Yogur.	3 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb alcovocat i crostons de pa. Filet de vedella. Fruita. Ensalada con aguacate y picaostés. Filete de ternera. Fruita.
4 SOPAR - CENA - DINNER Sopa de verduras. Peix al forn amb cebeta i pesols. Fruita. Sopa de verduras. Pescado al horno con cebolla y guisantes. Fruita.	7 SOPAR - CENA - DINNER Arros amb xampinyó i daus de títot. Fruita. Arroz con champiñón y dados de pavo. Fruita.	8 SOPAR - CENA - DINNER Quinoa amb carabasseta i xampinyó. Peix blanc al forn. logurt. Lentijas con calabacín y champiñón. Pescado blanco al horno. Yogur.	9 SOPAR - CENA - DINNER Llençilles amb xampinyó i gambetes. Fruita. Keweenaw con champiñón y gambas. Fruita.	10 SOPAR - CENA - DINNER Sopa de fideus. Pollastre amb amanida. Fruita. Sopa de fideus. Pollo con ensalada. Fruita.
13 SOPAR - CENA - DINNER Carxofes torrades. Painiri de pernil dolç i formatge. logurt. Alcachofes al horno. Painiri de jainón cocido y queso. Yogur.	16 SOPAR - CENA - DINNER Fesols amb pebre saltat. Muscos al vapor. Fruita. Alubias con pimiento salteado. Mejillones al vapor. Fruita.	15 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb crostons de pa. Boguerons. Fruita. Ensalada con picaostés. Boguerones. Fruita.	16 SOPAR - CENA - DINNER Macarrons amb porro saltejat i tires de pollastre. Fruita. Macarrones con puerro salteado y tiras de pollo. Fruita.	17 SOPAR - CENA - DINNER Crep farcit d'hortalisses salteades. Títot. logurt. Crep relleno de hortalizas salteadas. Pavo. Yogur.
20 SOPAR - CENA - DINNER Creïlla rostida. Pescadilla amb samfaina. Fruita. Patata asada. Pescadilla con pisto. Fruita.	21 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge. Fruita. Fruita. Ensalada con queso. Tortilla de ajos tiernos. Fruita.	22 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb cigrons i olives. Peix blanc a la planxa. logurt. Ensalada con garbanzos y aceitunas. Pescado blanco a la plancha. Yogur.	21 SOPAR - CENA - DINNER Hummus amb cruïdets. Pollastre. Fruita. Hummus con cruïdets. Fruita.	24 SOPAR - CENA - DINNER Bajocques amb pernil salat. Minientrepà de fruita. Fruita. Judías verdes con jamón serrano. Miniocadillo de tortilla. Fruita.
27 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fruits secs. Llenguado amb sticks de moniato. Fruita. Ensalada con frutos secos. Llenguado con tiras de boniato. Fruita.	28 SOPAR - CENA - DINNER Cuscús amb saltejat d'hortalisses. Sepia amb all i julivert. Fruita. Cuscús con salteado de hortalizas. Sepia con ajo y perejil. Fruita.	29 SOPAR - CENA - DINNER Bullit de verdures. Hamburguesa de pollastre. Fruita. Fruita. Hervido de verduras. Hamburguesa de pollo. Fruita.	30 SOPAR - CENA - DINNER Cigrons amb salsa casolana de torracca i ou escalfat. logurt. Garbanzos con salsa casera de tomate y huevo escalfado. Yogur.	31 SOPAR - CENA - DINNER Broccoli amb creïlla. Hamburguesa vegetal de soja texturitzada. Fruita. Broccoli con patata. Hamburguesa vegetal de soja texturizada. 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](http://mendozacolectividades.com)

Descarga tu aplicación para el móvil en:  
  
 @mendozacatering.com  
 mendozacatering