



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
			<p>1 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Crema de carlota Crema de zanahoria Pollastre amb salsa Pollo en salsa Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 747.1 HC: 96 P: 30.4 G: 26</p>	<p>2 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida completa amb ou dur i fruits secs <i>Ensalada completa con frutos secos</i> Arròs a banda Arroz a banda Fruita de temporada Fruta de temporada Kcal: E: 900.6 HC: 104.4 P: 25.3 G: 41.8</p>
<p>5 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de carbassa i formage / <i>Ensalada de calabaza y queso</i> Guisat de verdures i creïlles Guisado de verduras y patatas Bunyols de bacallar Buñuelos de bacalao Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 758.5 HC: 92.5 P: 27.5 G: 30.2</p>	<p>6 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Sopa de fideus Sopa de fideos Llonganisses amb moniato al forn Salchichas frescas con boniato al horno Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 758.3 HC: 89.6 P: 35.3 G: 28.1</p>	<p>7 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Paella valenciana Paella valenciana Truita de pit de titot Tortilla de pechuga de pavo Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 734.7 HC: 93.7 P: 29 G: 26.3</p>	<p>8 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida completa de pasta <i>Ensalada completa de pasta</i> Peix al forn amb salsa verda i pesols Pescado al horno con salsa verde y guisantes Gelat Helado Kcal: E: 734.7 HC: 94.8 P: 28.0 G: 30.0</p>	<p>9 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de llegums <i>Ensalada de legumbres</i> Pollastre al forn amb xampinyons Pollo al horno con champiñones Fruita de temporada Fruta de temporada Kcal: E: 702 HC: 73.7 P: 35.6 G: 28.8</p>
<p>12 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Macarrons a la bolonyesa vegana Macarrones a la boloñesa vegana Peix al forn amb hortalisses Pescado al horno con hortalizas Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 764 HC: 97.2 P: 30.5 G: 27.4</p>	<p>13 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Llentilles amb bledes Lentejas con acelgas Truita de tonyina Tortilla de atún Gelat / Helado Kcal: E: 768.5 HC: 90.2 P: 35.8 G: 28.7</p>	<p>14 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida d'estiu / <i>Ensalada de verano</i> Paella mixta Paella mixta Pernil dolç i formatge Jamón cocido y queso Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 766.9 HC: 95.5 P: 27.7 G: 29.8</p>	<p>15 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Guisat de bacallar Guisado de bacalao Pollastre empanat amb creïlles Pollo empanado con patatas Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 763.3 HC: 90.3 P: 37.2 G: 27.3</p>	<p>16 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Tabulé complet Tabulé completo Mandonguilles a la jardineria Albóndigas a la jardinera Pa integral i fruita de temporada Pan integral y fruta de temporada Kcal: E: 787.2 HC: 102.2 P: 25.6 G: 30.2</p>
<p>19 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> Crema de carbasseta 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: 794.5 HC: 96.3 P: 34.2 G: 29.6</p>	<p>20 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida completa amb ou dur i fruits secs <i>Ensalada completa con frutos secos</i> Fideuà de peix de la llotja vilera Fideuá de pescado de la lonja vilera Fruita de temporada Fruta de temporada Kcal: E: 782.9 HC: 107.1 P: 25.5 G: 27.3</p>	<p>21 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>MENÚ ESPECIAL FÍ DE CURS MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</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).

JUNY

Després de revisar els objectius del desenvolupament sostenible al llarg del curs, arriben les vacances i sorgeix una pregunta: com podem perseguir aquests objectius durant l'estiu?

Hi ha diferents possibilitats, d'una banda conservant els recursos naturals i d'altra fomentant els estils de vida sostenible.

Pel que fa als recursos naturals, aquests fan referència a l'aigua, el combustible i els cultius agrícoles entre altres. Tot seguit hi ha uns tips que contribuiran a cuidar-los:

1. Preferiu dutxar-vos a banyar-vos, per tal d'estalviar aigua. Si poseu un poal al costat mentre es dutxeu, recollireu l'aigua fins que isca a temperatura temperada. Aquesta es pot reaprofitar abocant-la al vàter per exemple.

2. Trieu la bicicleta, anar a peu o transport públic, si és possible, per traslladar-vos.

3. Aprofita que disposes de més temps i ajuda amb les tasques de casa, com cuinar o fer la compra. I recordeu, adquirir i cuineu la quantitat de menjar que necessiteu. Ja que si sobra, és probable que acabe al fem.

D'altra banda, i per fomentar els estils de vida sostenible, cal fer referència a dos espècies que es troben a les nostres platges i que pateixen amb la presència de població turística massiva. Destaquem un anímet, el corriol camanegre, i una espècie vegetal, la posidònia.

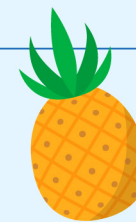
El corriol camanegre és una au de mida petita, amb bec fi, cua curta i potes llargues i fines. Viu a les platges arenoses i cria a peu del primer cordó dunar. Es reproduïxen d'abril a juliol, coincidint amb l'afluència massiva de personal. Pon els ous sobre l'arena i els cova durant uns 25 dies. Poques hores després de nàixer, els polls abandonen el niu. Des de fa uns anys, amb l'edificació massiva al costat de les dunes, la neteja mecànica dels arenals, els esports aquàtics i el tràfec de turisme durant l'estiu, els obliguen a trobar altres platges on viure.

La posidònia és una planta adaptada a viure baix l'aigua. El seu paper en la conservació dels ecosistemes del mediterrani és fonamental, ja que evita l'erosió de les costes i equilibra la concentració d'oxigen entre el mar i l'atmosfera. Les ancores, les aigües residuals i les xarxes suposen una amenaça per a aquesta espècie vegetal.

Mantindre les platges lliures de fem i residus, així com adoptar una actitud respectuosa cap a aquest ecosistema és clau perquè totes les espècies puguem seguir convivint com fins ara.

*PROPOSTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
			SOPAR - CENA - DINNER Peix blau amb albergínia i pebrera torrades. Iogurt. Pescado azul con berenjena y pimiento asados. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Gaspatxo. Llom. Fruita. Gazpacho. Lomo Fruta.
5 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fesols. Fruita. Ensalada con alubias. Tortilla. Fruta.	6 SOPAR - CENA - DINNER Crema de verdures. Mer a la planxa. Fruita. Crema de verduras. Mero a la plancha Fruta.	7 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb tomaca i formatge. Hamburguesa de lletilles. Fruita. Ensalada de tomate y queso. Hamburguesa de lentejas. Fruta.	8 SOPAR - CENA - DINNER Quinoa amb cogombre i remolatxa. Fruita. Fruita. Quinoa con pepino y remolacha. Tortilla. Fruta.	9 SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb xampinyons. Abadejo. Iogurt. Arroz con champiñones. Bacalao. Yogur.
12 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb cogombre i anous. Fruita. Fruita. Ensalada con pepino y nueces. Tortilla. Fruta.	13 SOPAR - CENA - DINNER Bajoques saltejades amb pernil. Hamburguesa. Fruita. Judias verdes salteadas con jamón. Hamburguesa. Fruta.	14 SOPAR - CENA - DINNER Salmó amb carabassí a la planxa. Fruita. Salmón con calabacín a la plancha. Fruta.	15 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb cigrons i ou poché. Fruita. Ensalada con garbanzos y huevo poché. Fruta.	16 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge i crostons de pa. Lluc. Iogurt. Ensalada con queso y picatostes. Merluza. Yogur.
19 SOPAR - CENA - DINNER Torrat d'albergínia i pebre. Fruita. Berenjena y pimiento asados. Tortilla de patata. Fruta.	20 SOPAR - CENA - DINNER Meló amb pernil. Mini-pizza amb rodanxes d'albergínia i formatge. Fruita. Melón con jamón. Mini-pizza con rodajas de berenjena y queso. Fruta.	21	22	23
26	27	28	29	30



JUNIO

Después de revisar los objetivos del desarrollo sostenible a lo largo del curso, llegan las vacaciones y surge una pregunta: ¿Cómo podemos perseguir estos objetivos durante el verano?

Hay diferentes posibilidades, por una parte, conservando los recursos naturales, y por otro, fomentando los estilos de vida sostenible. En cuanto a los recursos naturales, hacen referencia al agua, al combustible y a los cultivos agrícolas, entre otros. A continuación, se muestran unos TIPS que contribuirán a cuidarlos:

1.- Preferid ducharos a bañaros, con tal de ahorrar agua. Si mientras os ducháis, ponéis un cubo al lado, recogeréis el agua hasta que salga a temperatura templada. Esta se puede aprovechar vaciándola en el váter, por ejemplo.

2.- Escoge la bicicleta, ir a pie o transporte público, si es posible, para trasladaros.

3.- Aprovecha que dispones de más tiempo y ayuda con las tareas de casa, como cocinar o hacer la compra. Y recordad, adquirid y cocinad la cantidad de comida que necesitéis. Ya que, si sobra, es probable que termine en la basura.

Por otra parte, y para fomentar los estilos de vida sostenible, se hará referencia a dos especies que se encuentren en nuestras playas y que padecen con la presencia de la población turística. Destaca un animal, el chorlito patinegro, y una especie vegetal, la posidonia.

El chorlito patinegro es una ave de pequeño tamaño, con pico fino, cola corta y patas largas y finas. Vive en las playas arenosas y cria a pie del primer cordón lunar. Se reproducen de abril a julio, coincidiendo con la afluencia masiva de personal. Pone los huevos sobre el arenal y los incuba durante unos 25 días. Pocas horas después de nacer, los pollitos abandonan el nido. Desde hace unos años, con la edificación masiva al lado de las dunas, la limpieza mecánica de los arenales, los deportes acuáticos y el trasiego de turismo durante el verano, les obligan a encontrar otras playas donde vivir.

La posidonia es una planta adaptada a vivir bajo el agua. Su papel en la conservación de los ecosistemas del mediterráneo es fundamental, ya que evita la erosión de las costas y equilibra la concentración de oxígeno entre el mar y la atmósfera. Las anclas, las aguas residuales y las redes, suponen una amenaza para esta especie vegetal. Mantener las playas libres de basura y residuos, así como adoptar una actitud respetuosa hacia este ecosistema, es clave para que todas las especies podamos seguir conviviendo como hasta ahora.



mendoza
colectividades

mendoza.colectividades.com

Descarga tu aplicación para el móvil en:



Mendoza Colectividades

f Mendoza Colectividades

@mendoza catering.com

mendoza catering

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