



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS / TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOUS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY																																						
3	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de primavera / <i>Ensalada de primavera</i> 🌱 Crema de carlotla ecològica amb cúrcuma Crema de zanahoria ecològica con cúrcuma Mandonguilles amb salsa d'ametlles 🌱🌱 Albóndigas con salsa de almendras 🌱🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 765.2 HC: 91.9 P: 29.8 G: 29.3</p>	4	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> 🌱 Fesols amb rap 🌱🌱 Alubias con rape 🌱🌱 Truita d'allís tendres 🌱 Tortilla de ajos tiernos 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 783.9 HC: 90.3 P: 33.8 G: 31.1</p>	5	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida completa / <i>Ensalada completa</i> 🌱🌱 Arròs bomba de Pego al forn amb cigrons i carn 🌱🌱 Arroz bomba de Pego al horno con garbanzos y carne 🌱🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 804 HC: 106.3 P: 25.4 G: 30</p>	6	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Macarrons amb verdures 🌱 Macarrones con verduras 🌱 Peix al forn amb hortalisses ecològiques 🌱🌱 Pescado al horno con hortalizas ecológicas 🌱🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 751.3 HC: 93 P: 32.3 G: 27.2</p>	7	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Sopa de peix de la llotja de Calp 🌱🌱🌱 Sopa de pescado de la lonja de Calpe 🌱🌱🌱 Pollastre amb salsa 🌱 Pollo en salsa 🌱 Iogurt artesà / <i>Yogur artesano</i> 🌱 Kcal: E: 768.7 HC: 89.6 P: 34 G: 26.9</p>	10	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mediterrànea / <i>Ensalada mediterranea</i> Guisat de vedella 🌱 Guisado de ternera 🌱 Truita de carabasseta ecològica 🌱 Tortilla de calabacín ecológico 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 776.9 HC: 96.5 P: 34 G: 27.1</p>	11	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de poble / <i>Ensalada de pueblo</i> Arròs caldós amb fesols i naps Arroz caldoso con alubias y nabo Calamaret amb ceba 🌱 Calamar encebollado 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 776.1 HC: 98.7 P: 29.3 G: 28.8</p>	12	<p>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: 755.7 HC: 91.5 P: 33.1 G: 27.7</p>	13	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de pasta 🌱🌱 Ensalada de pasta 🌱🌱 Peix a l'andalusa 🌱 Pescado a la andaluza 🌱 Fruita de temporada Fruta de temporada Kcal: E: 831.3 HC: 106.7 P: 27.9 G: 31.7</p>	14	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Llentilles amb bledes 🌱 Lentejas con acelgas 🌱 Mini coquetes amb productes de la terra 🌱🌱 Mini coquitas con productos de la tierra 🌱🌱 Iogurt artesà / <i>Yogur artesano</i> 🌱 Kcal: E: 776.6 HC: 90 P: 33.8 G: 29.3</p>	17	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Espirals a la bolonyesa 🌱 Espirales a la boloñesa 🌱 Peix al forn amb salsa verda 🌱🌱 Pescado al horno con salsa verde 🌱🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 818.7 HC: 100.4 P: 31.8 G: 31.5</p>	18	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida marroquina / <i>Ensalada marroquí</i> Crema de pèsols i gingebre 🌱 Crema de guisantes y jengibre 🌱 Remenat de creïlla i pernil salad 🌱 Revuelto de patatas y jamón serrano 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 770.2 HC: 95.9 P: 30.6 G: 28.5</p>	19	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de quinoa / <i>Ensalada de quinoa</i> Sopa de pollastre amb cardamom 🌱 Sopa de pollo con cardamomo 🌱 Pollastre guisat amb ceba ecològica Pollo guisado con cebolla ecológica Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 787 HC: 90 P: 34.3 G: 30</p>	<p>20 Dia Mundial de les Abelles • Día Mundial de las abejas</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Arròs negre 🌱 Arroz negro 🌱 Bunyols de bacallar amb mel 🌱 Buñuelos de bacalao con miel 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 799.1 HC: 105.9 P: 27.6 G: 28.7</p>		21	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida d'estiu / <i>Ensalada de verano</i> Potatge de cigrons 🌱 Potaje de garbanzos 🌱 Truita francesa amb formatge fresc callosí 🌱 Tortilla de francesa con queso fresco de Callosa 🌱 Iogurt artesà / <i>Yogur artesano</i> 🌱 Kcal: E: 754.2 HC: 91.9 P: 34 G: 27.7</p>	24	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> 🌱 Crema de carabasseta ecològica 🌱 Crema de calabacín ecológico 🌱 Pollastre al forn amb xampinyons Pollo al horno con champiñones Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 752.2 HC: 93.4 P: 32.9 G: 26</p>	25	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Fesols amb bledes 🌱 Alubias con acelgas 🌱 Peix al forn amb tubèrculs i sidra 🌱 Pescado al horno con tubérculos a la sidra 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 779.8 HC: 96.2 P: 32.9 G: 28.6</p>	26	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de llegums / <i>Ensalada de legumbres</i> 🌱 Sopa de peix de la llotja de Calp 🌱 Sopa de pescado de la lonja de Calpe 🌱 Saltixes de pollastre amb salsa de tomaca natural 🌱 Salchichas de pollo con salsa de tomate natural 🌱 Pà integral i fruita de temporada / <i>Pan integral y fruta de temporada</i> 🌱 Kcal: E: 792.5 HC: 94.1 P: 28.7 G: 32.8</p>	27	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida parisina / <i>Ensalada parisina</i> 🌱 Bollit valencià 🌱 Hervido valenciano 🌱 Lasanya casolana Mendoza 🌱 Lasaña casera Mendoza 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 791.1 HC: 100.8 P: 29.1 G: 29.1</p>	28	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Hummus / <i>Hummus</i> Arròs integral amb tomaca Arroz integral con tomate Truita de tonyina 🌱 Tortilla de atún 🌱 Iogurt artesà / <i>Yogur artesano</i> 🌱 Kcal: E: 783.7 HC: 98.7 P: 29.8 G: 29.6</p>	31	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida d'estiu / <i>Ensalada de verano</i> Hamburguesa completa amb pa, creïlles, ceba, formatge i ketchup 🌱 Hamburguesa completa con pan, cebolla, queso, patatas y ketchup 🌱 Gelat / <i>Helado</i> 🌱 Kcal: E: 808.5 HC: 93.6 P: 33.1</p>					
10	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mediterrànea / <i>Ensalada mediterranea</i> Guisat de vedella 🌱 Guisado de ternera 🌱 Truita de carabasseta ecològica 🌱 Tortilla de calabacín ecológico 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 776.9 HC: 96.5 P: 34 G: 27.1</p>	11	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de poble / <i>Ensalada de pueblo</i> Arròs caldós amb fesols i naps Arroz caldoso con alubias y nabo Calamaret amb ceba 🌱 Calamar encebollado 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 776.1 HC: 98.7 P: 29.3 G: 28.8</p>	12	<p>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: 755.7 HC: 91.5 P: 33.1 G: 27.7</p>	13	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de pasta 🌱🌱 Ensalada de pasta 🌱🌱 Peix a l'andalusa 🌱 Pescado a la andaluza 🌱 Fruita de temporada Fruta de temporada Kcal: E: 831.3 HC: 106.7 P: 27.9 G: 31.7</p>	14	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Llentilles amb bledes 🌱 Lentejas con acelgas 🌱 Mini coquetes amb productes de la terra 🌱🌱 Mini coquitas con productos de la tierra 🌱🌱 Iogurt artesà / <i>Yogur artesano</i> 🌱 Kcal: E: 776.6 HC: 90 P: 33.8 G: 29.3</p>	17	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Espirals a la bolonyesa 🌱 Espirales a la boloñesa 🌱 Peix al forn amb salsa verda 🌱🌱 Pescado al horno con salsa verde 🌱🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 818.7 HC: 100.4 P: 31.8 G: 31.5</p>	18	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida marroquina / <i>Ensalada marroquí</i> Crema de pèsols i gingebre 🌱 Crema de guisantes y jengibre 🌱 Remenat de creïlla i pernil salad 🌱 Revuelto de patatas y jamón serrano 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 770.2 HC: 95.9 P: 30.6 G: 28.5</p>	19	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de quinoa / <i>Ensalada de quinoa</i> Sopa de pollastre amb cardamom 🌱 Sopa de pollo con cardamomo 🌱 Pollastre guisat amb ceba ecològica Pollo guisado con cebolla ecológica Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 787 HC: 90 P: 34.3 G: 30</p>	<p>20 Dia Mundial de les Abelles • Día Mundial de las abejas</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Arròs negre 🌱 Arroz negro 🌱 Bunyols de bacallar amb mel 🌱 Buñuelos de bacalao con miel 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 799.1 HC: 105.9 P: 27.6 G: 28.7</p>		21	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida d'estiu / <i>Ensalada de verano</i> Potatge de cigrons 🌱 Potaje de garbanzos 🌱 Truita francesa amb formatge fresc callosí 🌱 Tortilla de francesa con queso fresco de Callosa 🌱 Iogurt artesà / <i>Yogur artesano</i> 🌱 Kcal: E: 754.2 HC: 91.9 P: 34 G: 27.7</p>	24	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> 🌱 Crema de carabasseta ecològica 🌱 Crema de calabacín ecológico 🌱 Pollastre al forn amb xampinyons Pollo al horno con champiñones Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 752.2 HC: 93.4 P: 32.9 G: 26</p>	25	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Fesols amb bledes 🌱 Alubias con acelgas 🌱 Peix al forn amb tubèrculs i sidra 🌱 Pescado al horno con tubérculos a la sidra 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 779.8 HC: 96.2 P: 32.9 G: 28.6</p>	26	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de llegums / <i>Ensalada de legumbres</i> 🌱 Sopa de peix de la llotja de Calp 🌱 Sopa de pescado de la lonja de Calpe 🌱 Saltixes de pollastre amb salsa de tomaca natural 🌱 Salchichas de pollo con salsa de tomate natural 🌱 Pà integral i fruita de temporada / <i>Pan integral y fruta de temporada</i> 🌱 Kcal: E: 792.5 HC: 94.1 P: 28.7 G: 32.8</p>	27	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida parisina / <i>Ensalada parisina</i> 🌱 Bollit valencià 🌱 Hervido valenciano 🌱 Lasanya casolana Mendoza 🌱 Lasaña casera Mendoza 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 791.1 HC: 100.8 P: 29.1 G: 29.1</p>	28	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Hummus / <i>Hummus</i> Arròs integral amb tomaca Arroz integral con tomate Truita de tonyina 🌱 Tortilla de atún 🌱 Iogurt artesà / <i>Yogur artesano</i> 🌱 Kcal: E: 783.7 HC: 98.7 P: 29.8 G: 29.6</p>	31	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida d'estiu / <i>Ensalada de verano</i> Hamburguesa completa amb pa, creïlles, ceba, formatge i ketchup 🌱 Hamburguesa completa con pan, cebolla, queso, patatas y ketchup 🌱 Gelat / <i>Helado</i> 🌱 Kcal: E: 808.5 HC: 93.6 P: 33.1</p>															
17	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Espirals a la bolonyesa 🌱 Espirales a la boloñesa 🌱 Peix al forn amb salsa verda 🌱🌱 Pescado al horno con salsa verde 🌱🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 818.7 HC: 100.4 P: 31.8 G: 31.5</p>	18	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida marroquina / <i>Ensalada marroquí</i> Crema de pèsols i gingebre 🌱 Crema de guisantes y jengibre 🌱 Remenat de creïlla i pernil salad 🌱 Revuelto de patatas y jamón serrano 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 770.2 HC: 95.9 P: 30.6 G: 28.5</p>	19	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de quinoa / <i>Ensalada de quinoa</i> Sopa de pollastre amb cardamom 🌱 Sopa de pollo con cardamomo 🌱 Pollastre guisat amb ceba ecològica Pollo guisado con cebolla ecológica Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 787 HC: 90 P: 34.3 G: 30</p>	<p>20 Dia Mundial de les Abelles • Día Mundial de las abejas</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Arròs negre 🌱 Arroz negro 🌱 Bunyols de bacallar amb mel 🌱 Buñuelos de bacalao con miel 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 799.1 HC: 105.9 P: 27.6 G: 28.7</p>		21	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida d'estiu / <i>Ensalada de verano</i> Potatge de cigrons 🌱 Potaje de garbanzos 🌱 Truita francesa amb formatge fresc callosí 🌱 Tortilla de francesa con queso fresco de Callosa 🌱 Iogurt artesà / <i>Yogur artesano</i> 🌱 Kcal: E: 754.2 HC: 91.9 P: 34 G: 27.7</p>	24	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> 🌱 Crema de carabasseta ecològica 🌱 Crema de calabacín ecológico 🌱 Pollastre al forn amb xampinyons Pollo al horno con champiñones Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 752.2 HC: 93.4 P: 32.9 G: 26</p>	25	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Fesols amb bledes 🌱 Alubias con acelgas 🌱 Peix al forn amb tubèrculs i sidra 🌱 Pescado al horno con tubérculos a la sidra 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 779.8 HC: 96.2 P: 32.9 G: 28.6</p>	26	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de llegums / <i>Ensalada de legumbres</i> 🌱 Sopa de peix de la llotja de Calp 🌱 Sopa de pescado de la lonja de Calpe 🌱 Saltixes de pollastre amb salsa de tomaca natural 🌱 Salchichas de pollo con salsa de tomate natural 🌱 Pà integral i fruita de temporada / <i>Pan integral y fruta de temporada</i> 🌱 Kcal: E: 792.5 HC: 94.1 P: 28.7 G: 32.8</p>	27	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida parisina / <i>Ensalada parisina</i> 🌱 Bollit valencià 🌱 Hervido valenciano 🌱 Lasanya casolana Mendoza 🌱 Lasaña casera Mendoza 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 791.1 HC: 100.8 P: 29.1 G: 29.1</p>	28	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Hummus / <i>Hummus</i> Arròs integral amb tomaca Arroz integral con tomate Truita de tonyina 🌱 Tortilla de atún 🌱 Iogurt artesà / <i>Yogur artesano</i> 🌱 Kcal: E: 783.7 HC: 98.7 P: 29.8 G: 29.6</p>	31	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida d'estiu / <i>Ensalada de verano</i> Hamburguesa completa amb pa, creïlles, ceba, formatge i ketchup 🌱 Hamburguesa completa con pan, cebolla, queso, patatas y ketchup 🌱 Gelat / <i>Helado</i> 🌱 Kcal: E: 808.5 HC: 93.6 P: 33.1</p>																									
24	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> 🌱 Crema de carabasseta ecològica 🌱 Crema de calabacín ecológico 🌱 Pollastre al forn amb xampinyons Pollo al horno con champiñones Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 752.2 HC: 93.4 P: 32.9 G: 26</p>	25	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Fesols amb bledes 🌱 Alubias con acelgas 🌱 Peix al forn amb tubèrculs i sidra 🌱 Pescado al horno con tubérculos a la sidra 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 779.8 HC: 96.2 P: 32.9 G: 28.6</p>	26	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de llegums / <i>Ensalada de legumbres</i> 🌱 Sopa de peix de la llotja de Calp 🌱 Sopa de pescado de la lonja de Calpe 🌱 Saltixes de pollastre amb salsa de tomaca natural 🌱 Salchichas de pollo con salsa de tomate natural 🌱 Pà integral i fruita de temporada / <i>Pan integral y fruta de temporada</i> 🌱 Kcal: E: 792.5 HC: 94.1 P: 28.7 G: 32.8</p>	27	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida parisina / <i>Ensalada parisina</i> 🌱 Bollit valencià 🌱 Hervido valenciano 🌱 Lasanya casolana Mendoza 🌱 Lasaña casera Mendoza 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 791.1 HC: 100.8 P: 29.1 G: 29.1</p>	28	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Hummus / <i>Hummus</i> Arròs integral amb tomaca Arroz integral con tomate Truita de tonyina 🌱 Tortilla de atún 🌱 Iogurt artesà / <i>Yogur artesano</i> 🌱 Kcal: E: 783.7 HC: 98.7 P: 29.8 G: 29.6</p>	31	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida d'estiu / <i>Ensalada de verano</i> Hamburguesa completa amb pa, creïlles, ceba, formatge i ketchup 🌱 Hamburguesa completa con pan, cebolla, queso, patatas y ketchup 🌱 Gelat / <i>Helado</i> 🌱 Kcal: E: 808.5 HC: 93.6 P: 33.1</p>																																			
31	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida d'estiu / <i>Ensalada de verano</i> Hamburguesa completa amb pa, creïlles, ceba, formatge i ketchup 🌱 Hamburguesa completa con pan, cebolla, queso, patatas y ketchup 🌱 Gelat / <i>Helado</i> 🌱 Kcal: E: 808.5 HC: 93.6 P: 33.1</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 empresa Dietista-Nutricionista Dinupe (Nº Col: CV00669).

20 DE MAIG

Día mundial de las abejas.



Les abelles i altres insectes són capaços de produir la mel. Este dolç tan apreciat l'elaboren a partir del nèctar de les flors. Existeixen algunes varietats en funció de la flor de la que procedeix la mel:

- Mel de romaní: es caracteritza per un sabor suau i color ambre clar. Pot millorar les digestions pesades i la producció de gasos.
- Flor de taronger: és de color clar i sabor suau i delicat. Se li atribueixen capacitats relaxants.
- Mel d'eucaliptus: es tracta d'una mel balsàmica i de color ambre fosc que procedeix del nèctar de les flors de l'eucaliptus. S'utilitza per trastorns respiratoris com la bronquitis, i per enfortir el sistema immunològic.

La mel crua, la que s'obté directament del panal, és la que conserva les propietats que s'indiquen. Aquesta presenta una textura més consistent i és més heterogènia a la vista. La mel que trobem als supermercats ha estat filtrada i cuita.

Es creu que els humans van començar a recollir-la el 10000 aC. Una pintura a Bicorp són la primera evidència del seu consum a la Comunitat Valenciana. A la província d'Alacant concretament, trobem grans produccions de mel a la Vall de Guadalest, a la Serra del Cabeçó d'Or i a la Vall d'Ebo.

Este dolç tan apreciat el podem utilitzar per endolcir preparacions varies, fins i tot per amanir plats principals com els bunyols de bacallar amb mel que es presenta al menú. Aixina i tot, donat que nutricionalment, la mel està constituïda per sucre en gran part, hauríem de reservar el seu consum per moments puntuals. A l'igual que es recomana pel sucre, la panela i els xarops (siropes).

20 DE MAYO

Día mundial de las abejas.



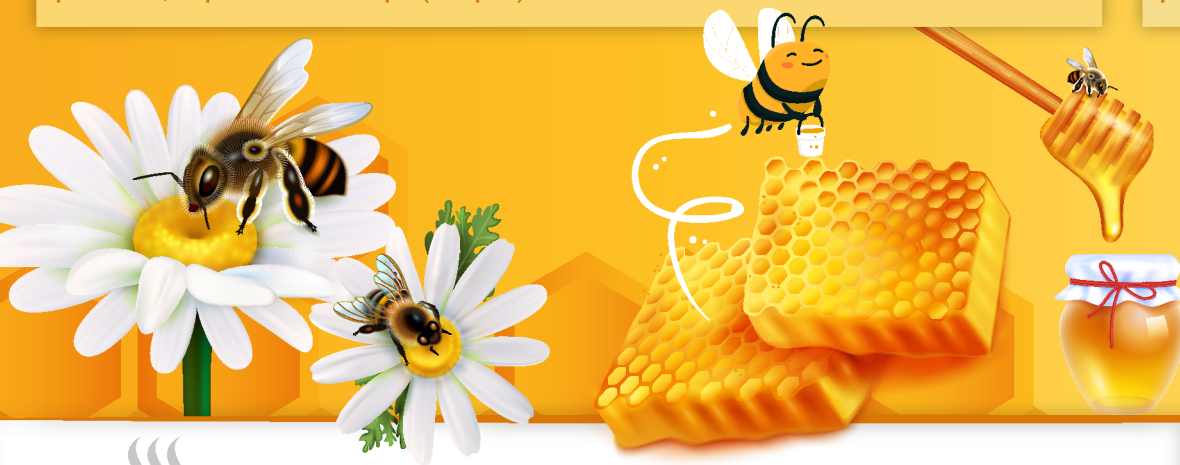
Las abejas y otros insectos son capaces de producir la miel. Este dulce tan apreciado lo elaboran a partir del néctar de las flores. Existen algunas variedades en función de la flor de la que procede cada miel:

- Miel de romero: se caracteriza por un sabor suave y color ámbar claro. Puede mejorar las digestiones pesadas y la producción de gases.
- Miel de azahar: es de color claro y sabor suave y delicado. Se le atribuyen capacidades relajantes.
- Miel de eucalipto: se trata de una miel balsámica y de color ambre oscuro que procede del néctar de las flores del eucalipto. Se utiliza para trastornos respiratorios como la bronquitis. Y para fortalecer el sistema inmunológico.

La miel cruda, la que se obtiene directamente del panal, es la que conserva las propiedades que se indican. Esta presenta una textura más consistente y es más heterogénea a la vista. La miel que encontramos en el supermercado ha estado filtrada y cocida.

Se cree que los humanos empezaron a recolectarla el 10000aC. Una pintura de Bicorp es la primera evidencia de su consumo en la Comunidad Valenciana. A la provincia de Alicante concretamente, encontramos grandes producciones de miel a la Vall de Guadalest, la Serra del Cabeçó d'Or y a la Vall d'Ebo.

Este dulce tan apreciado lo podemos utilizar para endulzar preparaciones varias, incluso para aliñar platos principales como los buñuelos de bacallar con miel que se presenta en el menú. Aún así, dado que nutricionalmente la miel está constituída por azúcar en gran parte, deberíamos reservar su consumo para momentos puntuales. Al igual que se recomienda para el azúcar, la panela y los siropes.



*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIJARTS / TUESDAY	MIERCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DUEJES / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
1. SOPAR - CENA - DINNER Faves guisades amb ceba, creïlla i ou. Fruita. Guiso de habas con cebolla, patata y huevo. Fruita.	2. SOPAR - CENA - DINNER Macarrons amb ceba i broquil. Hamburguesa de vedella. Fruita. Macarrones con cebolla y brocoli. Hamburguesa de ternera. Fruita.	3. SOPAR - CENA - DINNER Lluç al forn amb creïlla i pebre. logurt. Merluza al horno con patata y pimiento. logurt.	4. SOPAR - CENA - DINNER Fesols amb espàrrecs i xampinyons. Formatge fresc. Fruita. Alubias con espárragos y champiñones. Queso fresco. Fruita.	5. SOPAR - CENA - DINNER Arros amb pebre i ou dur. Fruita. Arroz con pimiento y huevo duro. Fruita.
10. SOPAR - CENA - DINNER Quinoa amb carlota, broquil i gambetes. logurt. Quinoa con zanahoria, brocoli y gambas. Yogur.	11. SOPAR - CENA - DINNER Espinacs amb pernil. Pit de pollastre. Fruita. Espinacas con jamón. Pechuga de pollo. Fruita.	12. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fruits secs. Salmó. Fruita. Ensalada con frutos secos. Salmón. Fruita.	13. SOPAR - CENA - DINNER Lentilles amb ceba i tomaca. Pintxo de fruita. Fruita. Lentejas con cebolla y tomate. Pincho de tortilla. Fruita.	14. SOPAR - CENA - DINNER Llenguado amb guarnició de pebre roig i verd torrats. Fruita. Lenguado con guarnición de pimiento rojo y verde asados. Fruita.
17. SOPAR - CENA - DINNER Bollit valencià i ou dur. Fruita. Hervido valenciano y huevo duro. Fruita.	18. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb remolatxa. Llobina al microones. Fruita. Ensalada con remolacha. Lubina al microondas. Fruita.	19. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb tomaca, alvocat i olives. Pit de titot. logurt. Ensalada con tomate, aguacate y aceitunas. Pechuga de pavo. Yogur.	20. SOPAR - CENA - DINNER Pèsols amb pernil dolç i ou fueta. Fruita. Guisantes con jamón cocido y huevo pochado. Fruita.	21. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb daus de pollo. Pa-pizza casolà. Fruita. Ensalada con dados de pollo. Pan-pizza casero. Fruita.
24. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb cigrons, ceba, pebre i tomaca. Sepia a la planxa. Fruita. Ensalada con garbanos, cebolla, pimiento y tomate. Sépie a la plancha. Fruita.	25. SOPAR - CENA - DINNER Crema de verdures. Llom de porc. Fruita. Crema de verdura. Lomo de cerdo. Fruita.	26. SOPAR - CENA - DINNER Arros amb carabassó i ou dur. logurt. Arroz con calabacin y huevo duro. Yogur.	27. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fruits secs. Sardines torrades. Fruita. Ensalada con frutos secos. Sardinas asadas. Fruita.	28. SOPAR - CENA - DINNER Minipizza d'albergínia. Peix al forn. Fruita. Minipizza de berenjena. Pescado al horno. Fruita.
31. SOPAR - CENA - DINNER Hummus amb crudités. Lluç amb salsa marinera. Fruita. Hummus con crudités. Merluza con salsa marinera. Fruita.				

Com a casa

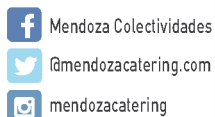
mendozacatering.com

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



* 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.