




DILLUNS/LUNES

DIMARTS/MARTES








DIMECRES/MIÉRCOLES

DIJOUS/JUEVES

DIVENDRES/VIERNES

				
4	5	6	7	8
<p>Amanida mixta</p> <p>Arròs integral amb tomaca</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Saltxixes fresques</p>	<p>Amanida Mediterrània</p> <p>Tonyina amb pebreres</p> <p>Llenties amb verdures ecològiques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Macarrons integrals amb salsa bolonyesa</p> <p>Truita de carabasseta amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de floricol</p> <p>Peix a la andalusa amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida Tropical</p> <p>Potatge de cigrons i verdures</p> <p>Pollastre amb tomaca natural</p> <p>Fruita de temporada</p>
11	12	13	14	15
<p>Arròs a banda</p> <p>Truita francesa amb amanida mixta</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida ecològica</p> <p>Crema de carabassa i carlota</p> <p>Pollastre moruno amb cous cous</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongetes a la jardinera</p> <p>Peix amb salsa verda i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida Marinera</p> <p>Bullit valencià</p> <p>Secreto amb salsa de xampinyos</p> <p>logurt artesà</p>	<p>Amanida Mendoza</p> <p>Sopa de fideus</p> <p>Acompanyament de putxero amb pilota</p> <p>Fruita de temporada</p>
18	19	20	21	22
<p>Salmorejo</p> <p>Arròs al forn amb cigrons i carn</p> <p>Bunyols de bacallar</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida Mediterrània</p> <p>Llenties amb verdures</p> <p>Peix amb pesols</p> <p>logurt artesà</p>	<p>Amanida mixta</p> <p>Pasta integral al pesto</p> <p>Falafel amb salsa de logurt</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Potatge de cigrons i verdures</p> <p>Truita de creïlla amb amanida mediterrània</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida Tropical</p> <p>crema de verdures</p> <p>Remenat d'ou amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada</p>
25	26	27	28	29
<p>Amanida Mediterrània</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Peix al forn amb hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida mixta</p> <p>Tallarins a la marinra</p> <p>Llom amb salsa i creïlles fregides</p> <p>Gelatina</p>	<p>Marmitako de tonyina</p> <p>Truita francesa amb amanida ecològica</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs tres delícies</p> <p>Nuggets caseros amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida Mendoza</p> <p>Crema d'espinagues amb nata</p> <p>Pizza Mendoza</p> <p>Fruita de temporada</p>

 Al·lergen	Substituir per...	 Exemples de sopars
 Gluten	Arròs, quinoa, creïlla, sorgo, mill, farina de fajol, de dacsa, d'arròs o de civada sense gluten	<ul style="list-style-type: none"> • Arròs amb pollastre i verdures • Quinoa amb verdures saltejades • Creïlla bullida amb peix
 Crustacis	Carn, ou, tofu, seitan, llegums o peix (no marisc)	<ul style="list-style-type: none"> • Pollastre a la planxa amb verdures • Lluç al forn amb creïlla
 Peix	Carn, ou, llegums	<ul style="list-style-type: none"> • Truita amb ensalada • Llentilles amb verdures • Pollastre al forn amb carabasseta
 Ou	Carn, peix, llegums, tofu i farina de cigró (per a truita o arrebossat)	<ul style="list-style-type: none"> • Filet de vedella amb verdures • Peix al forn amb arròs • Cigrons saltejats amb verdures
 Cacauets	Oli d'oliva o ametles, nous, avellanes... (si es tolera)	<ul style="list-style-type: none"> • Arròs amb verdures i pollastre • Pasta sense salses industrials • Verdures saltejades amb fesols
 Soja	Fesols, llentilles, cigrons, faves o pèsols	<ul style="list-style-type: none"> • Llentilles estofades • Cigrons amb verdures • Arròs amb pollastre
 Làctics	Alternatives vegetals	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de carabasseta sense làctics • Pollastre amb creïlla al forn • Arròs amb verdures
 Fruits de corfa	Coco ratllat, llavors de gira-sol o de carabassa (si es toleren), flocs de civada, grans de fajol o xips de poma i plàtan	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta amb tomaca natural • Arròs amb verdures • Pollastre amb ensalada

 Al·lergen	Substituir per...	 Exemples de sopars
 Api	Altres verdures: cogombre, pimentó, rave, col arrossada, porro o albergínia	<ul style="list-style-type: none"> • Cigrons amb xampinyons • Amanida de quinoa amb formatge fresc • Pollastre amb carabasseta i carlota
 Mostassa	Oli, vinagre, maionesa, hummus o tahina	<ul style="list-style-type: none"> • Amanida amb pollastre • Peix al forn amb creïlla • Arròs amb verdures
 Sèsam	Oli d'oliva o altres fruits secs (si es toleren)	<ul style="list-style-type: none"> • Hummus sense sèsam + verdures • Arròs amb pollastre • Llentilles amb verdures saltejades
 Sulfits	Producte fresc	<ul style="list-style-type: none"> • Carn a la planxa amb verdures • Peix al forn • Amanida d'arròs
 Tramussos	Edamame, quinoa, farina de cigró o de llentilla, nous o altres fruits secs, fesols, llentilles o cigrons	<ul style="list-style-type: none"> • Llentilles amb verdures • Cigrons saltejats • Puré de llegums
 Mol·luscs	Carn, peix (no marisc), ou o llegums	<ul style="list-style-type: none"> • Pollastre al forn amb moniato i carlota • Amanida i truita de creïlla • Cigrons amb pernil i carlota • Amanida de fesols amb formatge fresc

“Una alimentació segura també pot ser variada, equilibrada i saludable”



Pol. Ind. L'aberca
C/ Benimantell, 21
03530 - La Nucia (Alacant)

WEB
www.mendozacolectividades.com
EMAIL
info@mendezacatering.com

TELÉFONO

96 689 50 61



@mendozacolectividades