











DILLUNS/LUNES	DIMARTS/MARTES	DIMECRES/MIÉRCOLES	DIJOUS/JUEVES	DIVENDRES/VIERNES
				1 
4 Amanida mixta Arròs integral amb tomaca Llom fresc Saltxixes fresques	5 Amanida Mediterrània Tonyina amb pebreres Llenties amb verdures ecològiques Fruita de temporada	6 Macarrons integrals amb salsa bolonyesa Rollet de verdures Fruita de temporada	7 Crema de floricol Peix a la andalusa amb amanida Fruita de temporada	8 Amanida Tropical Potatge de cigrons i verdures Pollastre amb tomaca natural Fruita de temporada
11 Verdures en tempura Arròs a banda Fruita de temporada	12 Amanida ecològica Crema de carbassa i carlota Pollastre moruno amb cous cous Fruita de temporada	13 Mongetes a la jardinera Peix amb salsa verda i amanida Fruita de temporada	14 Amanida Marinera Bullit valencià Secreto amb salsa de xampinyos logurt artesà	15 Amanida Mendoza Sopa de fideus Acompanyament de putxero amb pilota Fruita de temporada
18 Amanida Mendoza Arròs al forn amb cigrons i carn Peix al forn Fruita de temporada	19 Amanida Mediterrània Llenties amb verdures Peix amb pesols logurt artesà	20 Amanida mixta Pasta integral al pesto Falafel amb salsa de logurt Fruita de temporada	21 Potatge de cigrons i verdures Pit de pollastre Fruita de temporada	22 Amanida Tropical crema de verdures Rollet de verdures Fruita de temporada
25 Amanida Mediterrània Paella de verdures Peix al forn amb hortalisses Fruita de temporada	26 Amanida mixta Tallarins a la marinra Llom amb salsa i creïlles fregides Gelatina	27 Marmitako de tonyina Rollet de verdures Fruita de temporada	28 Arròs tres delícies Pit de pollastre Fruita de temporada	29 Amanida Mendoza Crema d'espinaques amb nata Pizza Mendoza Fruita de temporada

 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@mendozacatering.com

TELÉFONO

96 689 50 61



@mendozacolectividades