



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS/ TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOURS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
						1	DINAR · COMIDA · LUNCH NO LECTIU NO LECTIVO	2	DINAR · COMIDA · LUNCH NO LECTIU NO LECTIVO
5	DINAR · COMIDA · LUNCH NO LECTIU NO LECTIVO	6	DINAR · COMIDA · LUNCH NO LECTIU NO LECTIVO	7	DINAR · COMIDA · LUNCH NO LECTIU NO LECTIVO	8	DINAR · COMIDA · LUNCH NO LECTIU NO LECTIVO	9	DINAR · COMIDA · LUNCH NO LECTIU NO LECTIVO
12	DINAR · COMIDA · LUNCH NO LECTIU NO LECTIVO	13	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / Ensalada Mendoza Arròs integral amb tomaca Arroz integral con tomate Truita de tonyina Tortilla de atún Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 803.1 HC: 107 P: 23.7 G: 30.9	14	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida tropical / Ensalada tropical Olleta de cardets "Olleta de cardets" Peix al forn amb pebreretes Pescado al horno con "pebreretes" Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 779.3 HC: 92.9 P: 29.9 G: 31.2	15	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida marinera / Ensalada marinera Crema de floricol i carabassa Crema de coliflor y calabaza Saltxixes de pollastre amb creïlles Salchichas de pollo con patatas Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 751.4 HC: 93.9 P: 22.2 G: 31.1	16	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida campera / Ensalada campera Macarrons amb verdures Macarrones con verduras Lluç a l'andalusa Bacaladilla a la andalusa Iogurt artesà / Yogur artesanal Kcal: E: 751.3 HC: 93.5 P: 29.6 G: 28
19	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida campera / Ensalada campera Guisat de vedella Guisado de ternera Truita de fabes Tortilla de habas Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 787.5 HC: 91.7 P: 33 G: 31.3	20	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida completa / Ensalada completa Arròs bomba de Pego al forn amb cigrons i carn Arroz bomba de Pego al horno con garbanzos y carne Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 780.3 HC: 101.5 P: 24.5 G: 29.9	21	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida tropical / Ensalada tropical Llenties amb bledes Lentejas con acelgas Peix al forn amb fenoll ecològic Pescado al horno con hinojo ecológico Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 734.8 HC: 91.8 P: 33 G: 28.4	22 Dia Internacional de la Mare Terra • Día Internacional de la Madre Tierra DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mediterranea / Ensalada mediterranea Crema de kale ecològic i porros Crema de kale ecológico y puerros Pollastre guisat amb ceba Pollo guisado con cebolla Iogurt artesà / Yogur artesanal Kcal: E: 718.2 HC: 90.6 P: 32.6 G: 30.7		23	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de carabassa i formatge Ensalada de calabaza y queso Tallarins amb verdures Tallarines con verduras Falafel / Falafel Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 788.1 HC: 98.4 P: 26.7 G: 30.3
26	DINAR · COMIDA · LUNCH Hummus / Hummus Sopa de peix de la llotja de Calp Sopa de pescado de la lonja de Calpe Arroz con pulpo de la lonja de Calpe Truita francesa amb formatge fregit callosí Tortilla de francesa con queso fresco de Callosa Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 764.7 HC: 90.1 P: 31.9 G: 30.1	27	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida valenciana / Ensalada valenciana Crema de porros Crema de puerros Arroz con pulpo de la lonja de Calpe Pescado al horno con romanesco ecológico Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 741 HC: 93.2 P: 29.3 G: 27.3	28	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida campera / Ensalada campera Sopa de putxero Sopa de cocido Acompanyament de putxero amb pilota Complemento de cocido con pelota Iogurt artesà / Yogur artesanal Kcal: E: 745.3 HC: 90.6 P: 32.2 G: 27.3	29	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de col / Ensalada de col Bollit valencià Hervido valenciano Hamburguesa de pollastre amb carabassa al forn Hamburguesa de pollo con calabaza al horno Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 748.8 HC: 96.6 P: 27 G: 27.5	30	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / Ensalada Mendoza Arròs amb polp de la llotja de Calp Arroz con pulpo de la lonja de Calpe Truita francesa amb formatge fregit callosí Tortilla de francesa con queso fresco de Callosa Pà integral i fruita de temporada / Pan integral y fruta de temporada Kcal: E: 766.4 HC: 90.5 P: 33.2 G: 29.4

7 coses que has de saber sobre els llegums

1. Els llegums són capaços d'adaptar-se al canvi climàtic. Es a dir, ajusten el seu creixement als canvis d'humitat, temperatura i demés condicions ambientals. Això és perquè existeix una ampla diversitat genètica que permet desenvolupar les varietats més resistents.
2. El cultiu de cigrons o llentilles pot captar nitrogen de l'atmosfera i transferir-li'l al sòl. D'aquesta manera, l'agricultor s'estalvia d'aportar-li els fertilitzants sintètics de nitrogen. Això contribueix a reduir les emissions de gasos d'efecte hivernacle.
3. Són un aliment molt interessant a nivell nutricional. Inclouen proteïnes, hidrats de carboni complexos, fibra dietètica, vitamines i minerals com el ferro.
4. La producció d'1kg de proteïnes a partir dels llegums té menor impacte ambiental, que si l'obtenim d'un filet de carn. Això és perquè criar un animal requereix molts més recursos, com el sòl, l'aigua, combustibles i fertilitzants, que no per cultivar els llegums.
5. Els llegums són aliments fàcils de conservar perquè són secs. En un espai sec com el rebost, es mantindran intactes fins que els utilitzem.
6. És una font assequible de proteïnes i minerals. Si comparem el cost d'una ració de llegums, amb una ració de carn o peix, ens resultaria molt més barata la primera opció.
7. El cultiu ecològic de llegums per Espanya ha estat creixent en els últims anys. Així s'identifiquen els aliments que han estat cultivats sense l'ús de fertilitzants, pesticides ni herbicides. De forma, que la seua maduració s'ha aconseguit de forma natural.

En conclusió, menjar llegums 2 o 3 vegades per setmana, ens proporcionarà els nutrients necessaris per créixer forts i sans. Al mateix temps, estarem contribuint a cuidar el planeta que ens allotja.

El dia 22 d'abril és el dia internacional de la mare Terra. Menjar llegums és una altra acció quotidiana, com el reciclatge, que podem fer per millorar el lloc on vivim.

7 cosas que debes saber sobre las legumbres

1. Las legumbres son capaces de adaptarse al cambio climático. Es decir, ajustan su crecimiento a los cambios de humedad, temperatura y demás condiciones ambientales. Eso es porque existe una amplia diversidad genética que permite desarrollar las variedades más resistentes.
2. El cultivo de garbanzos o lentejas puede captar nitrógeno de la atmosfera y transferírselo al suelo. De esta manera, el agricultor se ahorra de aportarle fertilizantes sintéticos de nitrógeno. Eso contribuye a reducir las emisiones de gases de efecto invernadero.
3. Son un alimento muy interesante a nivel nutricional. Incluyen proteínas, hidratos de carbono complejos, fibra dietética, vitaminas y minerales como el hierro.
4. La producción de 1kg de proteínas a partir de las legumbres tiene menor impacto ambiental, que si la obtenemos de un filete de carne. Eso es porque, la cría de un animal requiere muchos más recursos, como el suelo, el agua, combustibles y fertilizantes, a diferencia del cultivo de legumbres.
5. Las legumbres son alimentos fáciles de conservar porque están secos. En un espacio seco como la despensa, se mantendrán intactos hasta que los utilicemos.
6. Son una fuente asequible de proteínas y minerales. Si comparamos el coste de una ración de legumbres, con una ración de carne o pescado, la primera nos resultaría más barata.
7. El cultivo ecológico de legumbres por España ha estado creciendo en los últimos años. Con la etiqueta "ecológico" se identifican los alimentos que han estado cultivados sin el uso de fertilizantes, pesticidas, ni herbicidas. De forma que su maduración se ha alcanzado de forma natural.

En conclusión, comer legumbres 2 o 3 veces por semana nos proporcionará los nutrientes necesarios para crecer fuertes y sanos. Al mismo tiempo, estaremos contribuyendo a cuidar del planeta que nos aloja.

El día 22 de abril es el día internacional de la Madre Tierra. Comer legumbres es otra acción cotidiana, como el reciclaje, que podemos hacer para mejorar el lugar en el que vivimos.



* PROPOSTA DE SOPARS / * PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIJARTS / TUESDAY	MIERCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DUEJES / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
			1 SOPAR · CENA · DINNER	2 SOPAR · CENA · DINNER
			NO LECTIU NO LECTIVO	NO LECTIU NO LECTIVO
3 SOPAR · CENA · DINNER	4 SOPAR · CENA · DINNER	5 SOPAR · CENA · DINNER	6 SOPAR · CENA · DINNER	7 SOPAR · CENA · DINNER
NO LECTIU NO LECTIVO	NO LECTIU NO LECTIVO	NO LECTIU NO LECTIVO	NO LECTIU NO LECTIVO	NO LECTIU NO LECTIVO
8 SOPAR · CENA · DINNER	9 SOPAR · CENA · DINNER	10 SOPAR · CENA · DINNER	11 SOPAR · CENA · DINNER	12 SOPAR · CENA · DINNER
NO LECTIU NO LECTIVO	13 SOPAR · CENA · DINNER Fesols amb cebeta i tomaca. Pollastre. Fruita. Alubias con cebolla y tomate. Pollo. Fruita.	14 SOPAR · CENA · DINNER Cuscús amb pebre roig i carabassí. Tortilla francesa. Yogurt. Cuscús con pimiento rojo y calabacín. Tortilla francesa. Yogurt.	15 SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb remolatxa. Calamar. Ensalada con remolacha. Calamar. Fruita.	16 SOPAR · CENA · DINNER Hummus amb crudités. Remenat d'esparres. Fruita. Hummus con crudités. Revuelto de espárragos. Fruita.
17 SOPAR · CENA · DINNER Peix al forn amb verdures. Fruita. Pescado al horno con verduras. Fruita.	18 SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb alvocat i dacs. Fruita de creïlla. Yogurt. Ensalada con aguacate y maíz. Tortilla de patata. Yogurt.	19 SOPAR · CENA · DINNER Carxofa torrada. Hamburguesa amb formatge. Fruita. Alcachofa asada. Hamburguesa con queso. Fruita.	20 SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb cigrons. Abadejo. Ensalada con garbanzos. Bacalao. Fruita.	21 SOPAR · CENA · DINNER Crema de carabassí. Filet de vedella. Fruita. Crema de calabacín. Filet de ternera. Fruita.
22 SOPAR · CENA · DINNER Arròs blanc amb pebre saltejat i ou escalfat. Yogurt. Arroz blanco con pimiento salteado y huevo escalfado. Yogurt.	23 SOPAR · CENA · DINNER Pesols amb pernil. Títor. Fruita. Guisantes con jamón. Pavo. Fruita.	24 SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb fruits secs. Lluç. Fruita. Ensalada con frutos secos. Merluza. Fruita.	25 SOPAR · CENA · DINNER Llentilles amb xampinyons i esparres. Clòtines al vapor. Fruita. Lentejas con champiñones y espárragos. Mejillones al vapor. Fruita.	26 SOPAR · CENA · DINNER Amanida de creïlla, tomaca i olives. Llom de porc. Fruita. Ensalada de patata, tomate y aceitunas. Lomo de cerdo. Fruita.

Menu sin cerdo



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
	Amanida Mendoza Arròs integral amb tomaca Tritada de tonyina Fruita de temporada Ensalada Mendoza Arroz integral con tomate Tortilla de atún Fruta de temporada	Amanida Tropical **Guisado Peix al forn Salsa pebreretes Fruita de temporada Ensalada tropical Guisado Pescado al horno Salsa "pebreretes" Fruta de temporada	Amanida Marinera Crema de floricol i carabassa Salchichas de pollastre amb creïlles Fruita de temporada Ensalada Marinera Crema de coliflor y calabaza Salchichas de pollo con patatas Fruta de temporada	Amanida Campera Macarrons amb verdures Llucet a l'andalusa logurt artesà Ensalada Campera Macarrones con verdura Bacaladilla a la andaluza Yogur artesanal
19	20	21	22	23
Amanida Campera Guisat de vedella Tritada de fabes Fruita de temporada Ensalada Campera Guisado de ternera Tortilla de habas Fruta de temporada	Amanida completa Paella de verdures Fruita de temporada Ensalada completa Paella de verdura Fruta de temporada	Amanida Tropical Llenties amb bledes de proximitat Peix al forn amb fenoll ecològic Fruita de temporada Ensalada tropical Lentejas con acelgas de proximidad Pescado al horno con hinojo ecológico Fruta de temporada	Amanida Mediterranea Crema de kale ecològic i porros Pollastre guisat amb ceba logurt artesà Ensalada Mediterránea Crema de col kale ecológico y puerros Pollo guisado con cebolla Yogur artesanal	Amanida de carabassa i formatge Tallarins amb verdures Falafel Fruita de temporada Ensalada de calabaza y queso Tallarines con verduras Falafel Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Hummus Sopa de peix de la llotja vilera Pollastre en salsa amb creïlles Fruita de temporada FESTIVO Hummus Sopa de pescado de la lonja Vilera Pollo en salsa Fruta de temporada	Amanida valenciana Crema de porros Peix al forn amb romanesco ecològic Fruita de temporada FESTIVO Ensalada valenciana Crema de puerros Pescado al horno con romanesco ecológico Fruta de temporada	Amanida Campera Sopa de putxero Complement de putxero de pollastre logurt artesà Ensalada Campera Sopa de cocido Complemento de cocido de pollo Yogur artesanal	Amanida de col lombarda Bollit valencià Hamburguesa de pollastre Carabassa al forn Fruita de temporada Ensalada de col lombarda Hervido valenciano Hamburguesa de pollo Calabaza asada Fruta de temporada	Amanida Mendoza Arròs amb fesols sense carn Tritada francesa Formatge fresc callosi Fruita de temporada Ensalada Mendoza Arroz con alubias sin carne Tortilla francesa Queso fresco de Callosa Fruta de temporada

7 coses que has de saber sobre els llegums

1. Els llegums són capaços d'adaptar-se al canvi climàtic. Es a dir, ajusten el seu creixement als canvis d'humitat, temperatura i demés condicions ambientals. Això és perquè existeix una ampla diversitat genètica que permet desenvolupar les varietats més resistents.
 2. El cultiu de cigrons o llentilles pot captar nitrogen de l'atmosfera i transferir-li'l al sòl. D'aquesta manera, l'agricultor s'estalvia d'aportar-li els fertilitzants sintètics de nitrogen. Això contribueix a reduir les emissions de gasos d'efecte hivernacle.
 3. Són un aliment molt interessant a nivell nutricional. Inclouen proteïnes, hidrats de carboni complexos, fibra dietètica, vitamines i minerals com el ferro.
 4. La producció d'1kg de proteïnes a partir dels llegums té menor impacte ambiental, que si l'obtenim d'un filet de carn. Això és perquè criar un animal requereix molts més recursos, com el sòl, l'aigua, combustibles i fertilitzants, que no per cultivar els llegums.
 5. Els llegums són aliments fàcils de conservar perquè són secs. En un espai sec com el rebost, es mantindran intactes fins que els utilitzem.
 6. És una font assequible de proteïnes i minerals. Si comparem el cost d'una ració de llegums, amb una ració de carn o peix, ens resultaria molt més barata la primera opció.
 7. El cultiu ecològic de llegums per Espanya ha estat creixent en els últims anys. Així s'identifiquen els aliments que han estat cultivats sense l'ús de fertilitzants, pesticides ni herbicides. De forma, que la seua maduració s'ha aconseguit de forma natural.
- En conclusió, menjar llegums 2 o 3 vegades per setmana, ens proporcionarà els nutrients necessaris per créixer forts i sans. Al mateix temps, estarem contribuint a cuidar el planeta que ens allotja.
- El dia 22 d'abril és el dia internacional de la mare Terra. Menjar llegums és una altra acció quotidiana, com el reciclatge, que podem fer per millorar el lloc on vivim.

7 cosas que debes saber sobre las legumbres

1. Las legumbres son capaces de adaptarse al cambio climático. Es decir, ajustan su crecimiento a los cambios de humedad, temperatura y demás condiciones ambientales. Eso es porque existe una amplia diversidad genética que permite desarrollar las variedades más resistentes.
 2. El cultivo de garbanzos o lentejas puede captar nitrógeno de la atmosfera y transferírselo al suelo. De esta manera, el agricultor se ahorra de aportarle fertilizantes sintéticos de nitrógeno. Eso contribuye a reducir las emisiones de gases de efecto invernadero.
 3. Son un alimento muy interesante a nivel nutricional. Incluyen proteínas, hidratos de carbono complejos, fibra dietética, vitaminas y minerales como el hierro.
 4. La producción de 1kg de proteínas a partir de las legumbres tiene menor impacto ambiental, que si la obtenemos de un filete de carne. Eso es porque, la cría de un animal requiere muchos más recursos, como el suelo, el agua, combustibles y fertilizantes, a diferencia del cultivo de legumbres.
 5. Las legumbres son alimentos fáciles de conservar porque están secos. En un espacio seco como la despensa, se mantendrán intactos hasta que los utilicemos.
 6. Son una fuente asequible de proteínas y minerales. Si comparamos el coste de una ración de legumbres, con una ración de carne o pescado, la primera nos resultaría más barata.
 7. El cultivo ecológico de legumbres por España ha estado creciendo en los últimos años. Con la etiqueta "ecológico" se identifican los alimentos que han estado cultivados sin el uso de fertilizantes, pesticidas, ni herbicidas. De forma que su maduración se ha alcanzado de forma natural.
- En conclusión, comer legumbres 2 o 3 veces por semana nos proporcionará los nutrientes necesarios para crecer fuertes y sanos. Al mismo tiempo, estaremos contribuyendo a cuidar del planeta que nos aloja.
- El día 22 de abril es el día internacional de la Madre Tierra. Comer legumbres es otra acción cotidiana, como el reciclaje, que podemos hacer para mejorar el lugar en el que vivimos.



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

f Mendoza Colectividades
@mendozacatering.com
mendozacatering

*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
			NO LECTIU NO LECTIVO	NO LECTIU NO LECTIVO
SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER
NO LECTIU NO LECTIVO	NO LECTIU NO LECTIVO	NO LECTIU NO LECTIVO	NO LECTIU NO LECTIVO	NO LECTIU NO LECTIVO
SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER
NO LECTIU NO LECTIVO	Fesols amb cebeta i tomaca. Pollastre. Fruita Alubias con cebolla y tomate. Pollo. Fruita.	Cuscús amb pebre roig i carabassi. Fruita francesa. Iogurt. Cuscús con pimiento rojo y calabacín. Tortilla francesa. Yogur.	Amanida amb remolatxa. Calamar. Fruita. Ensalada con remolacha. Calamar. Fruita.	Hummus amb crudités. Remenat d'espàrrecs. Fruita. Hummus con crudités. Reuelto de espárragos. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER
Peix al forn amb verdures. Fruita. Pescado al horno con verduras. Fruita.	Amanida amb alcovot i dacsa. Fruita de creïlla. Iogurt. Ensalada con aguacate y maíz. Tortilla de patata. Yogur.	Canfeta torrada. Hamburguesa amb formatge. Fruita. Alcachofa asada. Hamburguesa con queso. Fruita.	Amanida amb cigrons. Abadejo. Fruita. Ensalada con garbanzos. Bacalao. Fruita.	Crema de carabassi. Filet de vedella. Fruita. Crema de calabacín. Filete de ternera. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER
Arròs blanc amb pebre saltejat i ou escalfat. Iogurt. Arroz blanco con pimiento salteado y huevo escalfado. Yogur.	Fesols amb permil. Titot. Fruita. Guisantes con jamón. Pavo. Fruita.	Amanida amb fruits secs. Lluc. Fruita. Ensalada con frutos secos. Merluza. Fruita.	Llentilles amb xampinyons i espàrrecs. Cibonnes al vapor. Fruita. Lentejas con champiñones y espárragos. Mojilonas al vapor. Fruita.	Amanida de creïlla, tomaca i olives. Llom de porc. Fruita. Ensalada de patata, tomate i aceitunas. Lomo de cerdo. 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.

Menú sin gluten



Com a casa
mendozacolectividades.com

MENU 2021
ABRIL / ABRIL / APRIL

LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS/ TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOURS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
						1		2	
5		6		7		8		9	
12		13		14		15		16	
		Amanida Mendoza Arròs integral amb tomaca Truita de tonyina Fruita de temporada Ensalada Mendoza Arroz integral con tomate Tortilla de atún Fruta de temporada		Amanida Tropical Olleta de cardets Peix al forn Salsa pebreretes Fruita de temporada Ensalada tropical Olleta de cardets Pescado al horno Salsa "pebreretes" Fruta de temporada		Amanida Marinera Crema de florcol i carabassa Saltixes de pollastre amb creïlles Fruita de temporada Ensalada Marinera Crema de coliflor y calabaza Salchichas de pollo con patatas Fruta de temporada		Amanida Campera Pasta sense gluten Lluç a la andalusa sense gluten logurt artesà Ensalada Campera Pasta sin gluten Bacaladilla a la andalusa sin gluten Yogur artesanal	
19		20		21		22		23	
Amanida Campera Guisat de vedella Truita de fabes Fruita de temporada Ensalada Campera Guisado de ternera Tortilla de habas Fruta de temporada		Amanida completa Paella de verdures Fruita de temporada Ensalada completa Paella de verdura Fruta de temporada		Amanida Tropical Llenties amb bledes de proximitat Peix al forn amb fenoll ecològic Fruita de temporada Ensalada tropical Lentejas con acelgas de proximidad Pescado al horno con hinojo ecológico Fruta de temporada		Amanida Mediterranea Crema de kalete ecològic i porros Pollastre guisat amb ceba logurt artesà Ensalada Mediterránea Crema de col kale ecológico y puerros Pollo guisado con cebolla Yogur artesanal		Amanida de carabassa i formatge Pasta sense gluten Fruita de temporada Ensalada de calabaza y queso Pasta sin gluten Fruta de temporada	
26		27		28		29		30	
Hummus Sopa de peix sense gluten Pollastre en salsa amb ceba Fruita de temporada FESTIVO Hummus Sopa de pescado sin gluten Pollo en salsa Fruta de temporada		Amanida valenciana Crema de porros Peix al forn amb romanesc ecològic Fruita de temporada FESTIVO Ensalada valenciana Crema de puerros Pescado al horno con romanesc ecológico Fruta de temporada		Amanida Campera Sopa de putxero sense gluten Acompanyament de putxero amb pilota logurt artesà Ensalada Campera Sopa sin gluten Complemento de cocido con pelota Yogur artesanal		Amanida de col lombarda Bollit valencià Hamburguesa de pollastre Carabassa al forn Fruita de temporada Ensalada de col lombarda Hervido valenciano Hamburguesa de pollo Calabaza asada Fruta de temporada		Amanida Mendoza Arròs amb polp de la llotja de Calp Truita francesa Formatge fresc callosí Fruita de temporada Ensalada Mendoza Arroz con pulpo de la lonja de Calpe Tortilla francesa Queso fresco de Callosa Fruta de temporada	

7 coses que has de saber sobre els llegums

1. Els llegums són capaços d'adaptar-se al canvi climàtic. Es a dir, ajusten el seu creixement als canvis d'humitat, temperatura i demés condicions ambientals. Això és perquè existeix una ampla diversitat genètica que permet desenvolupar les varietats més resistents.
 2. El cultiu de cigrons o llentilles pot captar nitrogen de l'atmosfera i transferir-li'l al sòl. D'aquesta manera, l'agricultor s'estalvia d'aportar-li els fertilitzants sintètics de nitrogen. Això contribueix a reduir les emissions de gasos d'efecte hivernacle.
 3. Són un aliment molt interessant a nivell nutricional. Inclouen proteïnes, hidrats de carboni complexos, fibra dietètica, vitamines i minerals com el ferro.
 4. La producció d'1kg de proteïnes a partir dels llegums té menor impacte ambiental, que si l'obtenim d'un filet de carn. Això és perquè criar un animal requereix molts més recursos, com el sòl, l'aigua, combustibles i fertilitzants, que no per cultivar els llegums.
 5. Els llegums són aliments fàcils de conservar perquè són secs. En un espai sec com el rebost, es mantindran intactes fins que els utilitzem.
 6. És una font assequible de proteïnes i minerals. Si comparem el cost d'una ració de llegums, amb una ració de carn o peix, ens resultaria molt més barata la primera opció.
 7. El cultiu ecològic de llegums per Espanya ha estat creixent en els últims anys. Així s'identifiquen els aliments que han estat cultivats sense l'ús de fertilitzants, pesticides ni herbicides. De forma, que la seua maduració s'ha aconseguit de forma natural.
- En conclusió, menjar llegums 2 o 3 vegades per setmana, ens proporcionarà els nutrients necessaris per créixer forts i sans. Al mateix temps, estarem contribuint a cuidar el planeta que ens allotja.
- El dia 22 d'abril és el dia internacional de la mare Terra. Menjar llegums és una altra acció quotidiana, com el reciclatge, que podem fer per millorar el lloc on vivim.

7 cosas que debes saber sobre las legumbres

1. Las legumbres son capaces de adaptarse al cambio climático. Es decir, ajustan su crecimiento a los cambios de humedad, temperatura y demás condiciones ambientales. Eso es porque existe una amplia diversidad genética que permite desarrollar las variedades más resistentes.
 2. El cultivo de garbanzos o lentejas puede captar nitrógeno de la atmosfera y transferírselo al suelo. De esta manera, el agricultor se ahorra de aportarle fertilizantes sintéticos de nitrógeno. Eso contribuye a reducir las emisiones de gases de efecto invernadero.
 3. Son un alimento muy interesante a nivel nutricional. Incluyen proteínas, hidratos de carbono complejos, fibra dietética, vitaminas y minerales como el hierro.
 4. La producción de 1kg de proteínas a partir de las legumbres tiene menor impacto ambiental, que si la obtenemos de un filete de carne. Eso es porque, la cría de un animal requiere muchos más recursos, como el suelo, el agua, combustibles y fertilizantes, a diferencia del cultivo de legumbres.
 5. Las legumbres son alimentos fáciles de conservar porque están secos. En un espacio seco como la despensa, se mantendrán intactos hasta que los utilicemos.
 6. Son una fuente asequible de proteínas y minerales. Si comparamos el coste de una ración de legumbres, con una ración de carne o pescado, la primera nos resultaría más barata.
 7. El cultivo ecológico de legumbres por España ha estado creciendo en los últimos años. Con la etiqueta "ecológico" se identifican los alimentos que han estado cultivados sin el uso de fertilizantes, pesticidas, ni herbicidas. De forma que su maduración se ha alcanzado de forma natural.
- En conclusión, comer legumbres 2 o 3 veces por semana nos proporcionará los nutrientes necesarios para crecer fuertes y sanos. Al mismo tiempo, estaremos contribuyendo a cuidar del planeta que nos aloja.
- El día 22 de abril es el día internacional de la Madre Tierra. Comer legumbres es otra acción cotidiana, como el reciclaje, que podemos hacer para mejorar el lugar en el que vivimos.



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

f Mendoza Colectividades
@mendozacatering.com
mendozacatering

*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
			NO LECTIU NO LECTIVO	NO LECTIU NO LECTIVO
SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER
NO LECTIU NO LECTIVO	NO LECTIU NO LECTIVO	NO LECTIU NO LECTIVO	NO LECTIU NO LECTIVO	NO LECTIU NO LECTIVO
SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER
NO LECTIU NO LECTIVO	Fesols amb ceba i tomata. Pollastre. Fruita. Alubias con cebolla y tomate. Pollo. Fruita.	Cuscús amb pebre roig i carabassi. Fruita francesa. Iogurt. Cuscús con pimiento rojo y calabacín. Tortilla francesa. Yogur.	Amanida amb remolatxa. Calamar. Fruita. Ensalada con remolacha. Calamar. Fruita.	Hummus amb crudités. Remenat d'espàrrecs. Fruita. Hummus con crudités. Reuelto de espárragos. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER
Peix al forn amb verdures. Fruita. Pescado al horno con verduras. Fruita.	Amanida amb alcovot i dacsa. Fruita de creïlla. Iogurt. Ensalada con aguacate y maíz. Tortilla de patata. Yogur.	Canxofa torrada. Hamburguesa amb formatge. Fruita. Alcachofa asada. Hamburguesa con queso. Fruita.	Amanida amb cigrons. Abadejo. Fruita. Ensalada con garbanzos. Bacalao. Fruita.	Crema de carabassi. Filet de vedella. Fruita. Crema de calabacín. Filete de ternera. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER	SOPAR - CENA - DINNER
Arròs blanc amb pebre saltejat i ou escalfat. Iogurt. Arroz blanco con pimiento salteado y huevo escalfado. Yogur.	Fesols amb pèril. Titot. Fruita. Guisantes con jamón. Pavo. Fruita.	Amanida amb fruits secs. Lluc. Fruita. Ensalada con frutos secos. Merluza. Fruita.	Llentilles amb xampinyons i espàrrecs. Cibonnes al vapor. Fruita. Lentejas con champiñones y espárragos. Mojitos al vapor. Fruita.	Amanida de creïlla, tomata i olives. Llom de porc. Fruita. Ensalada de patata, tomate i aceitunas. Lomo de cerdo. 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.