



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS / TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOUS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
		1 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / Ensalada Mendoza Lentilles amb bledes Lentejas con acelgas Truita de pernil dolç Tortilla de jamón cocido Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 782.5 HC: 92.5 P: 33.5 G: 28.5		2 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de quinoa / Ensalada de quinoa Crema de carlota ecológica amb cúrcuma Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma Pollastre guisat amb ceba Pollo guisado con cebolla Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 744.8 HC: 91.1 P: 28.9 G: 28.7		3 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mediterranea / Ensalada mediterranea Macarrons amb salsa bolonyesa Macarrones a la boloñesa Peix a l'andalusa Pescado a la andaluza Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 790.6 HC: 95 P: 28.3 G: 32.3		4 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida d'estiu / Ensalada de verano Arròs negre Arroz negro Truita francesa amb formatge fresc callosí Tortilla francesa con queso fresco de Callosa Iogurt artesà / Yogur artesanal Kcal: E: 784.1 HC: 94.9 P: 33.5 G: 29.2	
7 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida d'alficòs / Ensalada de alficòs Guisat de bacallar Guisado de bacalao Saltixes de pollastre amb salsa de tomaca natural Salchichas de pollo con salsa de tomate natural Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 789.6 HC: 98.3 P: 24.6 G: 32.3		8 Dia Mundial del oceans • Día Mundial de los Océanos DINAR · COMIDA · LUNCH Gaspaxo / Gazpacho Amanida de pasta Ensalada de pasta Peix al forn amb tubèrculs i sidra Pescado al horno con tubérculos a la sidra Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 822.9 HC: 105.7 P: 27.6 G: 31.3		9 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida campera / Ensalada campera Fabada asturiana Fabada asturiana Truita de carabasseta Tortilla de calabacín Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 727.3 HC: 90.4 P: 32.9 G: 25.3		10 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 Gelats / Helado Kcal: E: 789.2 HC: 96.6 P: 25.5 G: 33.2		11 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida tropical / Ensalada tropical Sopa de peix de la llotja vilera Sopa de pescado de la lonja Vilera Pollastre amb salsa Pollo en salsa Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 773.5 HC: 93.1 P: 31.8 G: 28.1	
14 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida tropical / Ensalada tropical Crema de pèsol i gingebre Crema de guisantes y jengibre Mandonguilles a la jardineria Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 745.2 HC: 98.5 P: 28.7 G: 25.6		15 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida d'estiu / Ensalada de verano Guisat de verdures i rap Guisado de verduras y rape Pollastre al forn amb xampinyons Pollo al horno con champiñones Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 758.8 HC: 95.6 P: 32.8 G: 26.5		16 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de carabassa i formatge / Ensalada de calabaza y queso Arròs blanc amb tomaca Arroz blanco con tomate Truita de tonyina Tortilla de atún Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 724.6 HC: 93.5 P: 24.1 G: 27.5		17 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mixta / Ensalada mixta Sopa de putxero Sopa de cocido Acompanyament de putxero amb pilota Complemento de cocido con pelota Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 749.4 HC: 90.9 P: 32.5 G: 27.6		18 Dia Mundial de la Gastronomia Sostenible • Día Mundial de la Gastronomía Sostenible DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida tropical / Ensalada tropical Espirals amb salsa pesto Espirales al pesto Peix al forn amb hortalisses Pescado al horno con hortalizas Pà integral amb iogurt artesà / Pan integral y yogur artesanal Kcal: E: 797.7 HC: 96.2 P: 33 G: 29.2	
21 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida parisina / Ensalada parisina Lentilles amb bledes Lentejas con acelgas Coca Mendoza Coca Mendoza Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 773.1 HC: 94.7 P: 32.6 G: 28.8		22 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida d'estiu / Ensalada de verano Arròs caldós amb fesols i naps Arroz caldoso con alubias y nabo Calamaret amb ceba Calamar encebollado Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 761.9 HC: 97.1 P: 29 G: 28.1		23 MENÚ ESPECIAL FI DE CURS MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO		24		25	
28		29		30					

Alimentació saludable i sostenible.

Què has esmorzat hui? Potser un entrepà amb pernil dolç? O, potser un iogurt amb sabor a fresa, sense fresa?

T'has parat a pensar que això que estem acostumat a menjar cada dia, no era el que van menjar els nostres pares i avis quan eren petits? La forma en què ens alimentem ha variat notablement al llarg dels últims 100 anys. Actualment, mengem menys verdures i hortalisses, fruites, fruits secs i llegums que els nostres avis. Tots aquests grups d'aliments han quedat desplaçats per la carn i els seus derivats (salsitxes, hamburgueses...) i cereals i productes que d'ells s'obtenen (espaguetis, macarrons, pa, pizza).

Ara bé, si estudiem el cost ecològic que comporta la producció dels aliments, es veuen grans diferències. Criar els animals implica un cost molt major de pesticides, herbicides, aigua i terreny, que els cultius. És a dir, produir 1kg de proteïna procedent de la carn de vedella, té un major impacte medi ambiental, que si aquest quilo de proteïna, l'obtenim de les lletilles.

Coneixent eixe motiu, i sabent que, l'alimentació més saludable és aquella basada en productes d'origen vegetal, convé virar la forma en què ens alimentem a com ho feien els nostres avis i besavis.

Este mes se'ns presenten 3 dies mundials que relacionen l'alimentació i la sostenibilitat:

El dissabte 5 de juny és el dia Mundial del Medi Ambient. Per tal de contribuir a la seua preservació, des de Mendoza s'ha apostat pels iogurts ecològics i a granel. D'aquesta forma, reduïrem les deixalles en forma d'envasos de plàstic.

El dimarts 8 de juny és el dia mundial dels oceans. Per tal de conservar les espècies que allí creixen, triem les de temporada i proximitat. A més, a més, són amb baix nivell en mercuri.

El divendres 18 de juny és el dia Mundial de la Gastronomia Sostenible. És per això i per les recomanacions sanitàries, que Mendoza ofereix menús basats en aliments d'origen vegetal, donant prioritat sempre que es pot, als d'origen ecològic.

Per poder seguir menjant tal com ho coneixem, hem de cuidar la Terra perquè ens ho puga seguir proveïnt tal com ara.

Alimentación saludable y sostenible

¿Que has almorzado hoy? ¿Quizás un bocadillo de jamón cocido? O, ¿Puede que un yogur sabor a fresa, sin fresa)?

¿Te has parado a pensar que nuestras comidas habituales no eran las que comían nuestros padres y abuelos cuando eran pequeños? La forma de alimentarnos ha variado notablemente desde los últimos 100 años. Actualmente, comemos menos verduras y hortalizas, frutas, Frutos secos y legumbres que nuestros abuelos. Todos estos grupos de alimentos han quedado desplazados por la carne y sus derivados (salchichas, hamburguesas...) y cereales y productos que de ellos se obtienen (espaguetis, macarrones, pan o pizza).

Ahora bien, si estudiamos el coste ecológico que conlleva la producción de los alimentos, se ven grandes diferencias. La cría de los animales implica un mayor coste de pesticidas, herbicidas, agua y terreno, que los cultivos. Es decir, producir 1kg de proteína procedente de la carne de ternera, tiene un mayor impacto medioambiental, que si este quilo de proteína lo obtenemos de las legumbres.

Conociendo este motivo, y sabiendo que, la alimentación más saludable es aquella basada en productos de origen vegetal, conviene cambiar la forma en la que nos alimentamos a como lo hacían nuestros abuelos y bisabuelos.

Este mes se presentan 3 días mundiales que relacionan la alimentación y la sostenibilidad:

El sábado 5 de junio es el día Mundial del Medio Ambiente. Con tal de contribuir a su preservación, desde Mendoza se apuesta por los yogures ecológicos y a granel. De esta forma, reduciremos los residuos en forma de envases de plástico.

El martes 8 de junio es el día Mundial de los Océanos. Para conservar las especies que allí crecen, escogemos las de temporada y proximidad. Además, su nivel de mercurio es menor.

El viernes 18 de junio es el día Mundial de la Gastronomía Sostenible. Es por eso y por las recomendaciones sanitarias, que Mendoza ofrece menús basados en alimentos de origen vegetal, dando prioridad, siempre que se puede, a los de origen ecológico.

Para poder seguir comiendo tal y como lo conocemos, debemos cuidar la Tierra para que nos pueda seguir proveyendo tal como ahora.



mendoza
colectividades

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



Mendoza Colectividades



@mendozacatering



mendozacatering

*PROPUESTA DE SOPARS/ *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
1. SOPAR · CENA · DINNER Gaspacho. Llorn. Iogurt. Gaspacho. Llorn. Yogur.	2. SOPAR · CENA · DINNER Peix blau amb albergínia i pebrera torrades. Fruita. Pescado azul con berenjena y pimiento asados. Fruita.	3. SOPAR · CENA · DINNER Arròs amb xampinyons. Abadejo. Iogurt. Arroz con champiñones. Bacalao. Yogur.	4. SOPAR · CENA · DINNER Amenida amb fetsols. Fruita. Ensalada con alubias. Tortilla. Fruita.	5. SOPAR · CENA · DINNER Crema de verduras. Mer a la planxa. Mero a la plancha. Fruita. Fruita.
6. SOPAR · CENA · DINNER Quinoa amb cogombre i remolacha. Fruita. Quinoa con pepino y remolacha. Fruita.	7. SOPAR · CENA · DINNER Bullit de verdures. Pit de pollastre. Fruita. Hervido. Pechuga de pollo. Fruita.	8. SOPAR · CENA · DINNER Conill al forn amb creïlla i pebre. Iogurt. Conejo al horno con patata y pimientos. Yogur.	9. SOPAR · CENA · DINNER Bajoques salteades amb pernil. Hamburguesa. Fruita. Judías verdes salteadas con jamón. Hamburguesa. Fruita.	10. SOPAR · CENA · DINNER Arranida amb cigrons i ou poché. Fruita. Ensalada con garbanzos y huevo poché. Fruita.
11. SOPAR · CENA · DINNER Salmó amb carabassà a la planxa. Fruita. Salmón con calabacín a la plancha. Fruita.	12. SOPAR · CENA · DINNER Arranida amb tomaca i formatge. Hamburguesa de lletilles. Fruita. Ensalada de tomate y queso. Hamburguesa de lentejas. Fruita.	13. SOPAR · CENA · DINNER Conill al forn amb creïlla i pebre. Iogurt. Conejo al horno con patata y pimientos. Yogur.	14. SOPAR · CENA · DINNER Torrat d'albergínia i pebre. Fruita de creïlla. Fruita. Berenjena y pimiento asados. Tortilla de patata. Fruita.	15. SOPAR · CENA · DINNER Arranida amb cogombre i arrous. Croquetes de bacallar. Fruita. Ensalada con pepino y nueces. Croquetas de bacalao. Fruita.
16. SOPAR · CENA · DINNER Amenida amb formatge i crostons de pa. Filet de tonyina. Fruita. Ensalada con queso y picatostes. Filete de atún. Fruita.	17. SOPAR · CENA · DINNER Meló amb pernil. Mini-pizza amb roques d'albergínia i formatge. Fruita. Melón con jamón. Mini-pizza con rodajas de berenjena y queso. Fruita.	18. PT DE CURS FIN DE CURSO	19.	20.

* 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.

Menu sin gluten



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS/ TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOUS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY		
		1	Amanida Mendoza Llentilles amb bledes de proximitat Truita de pernil dolç Fruta de temporada Ensalada Mendoza Lentejas con acelgas de proximidad Tortilla de jamón cocido Fruta de temporada	2	Amanida de quinoa Crema de carlota ecològica i cúrcuma Pollastre guisat amb ceba Fruta de temporada Ensalada de quinoa Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma Pollo guisado con cebolla Fruta de temporada	3	Amanida Mediterranea Pasta sense gluten Lluç a la andalusa sense gluten Fruta de temporada Ensalada Mediterránea Pasta sin gluten Bacaladilla a la andaluza sin gluten Fruta de temporada	4	Amanida d'estiu Arròs negre Truita francesa Formatge fresc callosí Iogurt artesà Ensalada de verano Arroz negro Tortilla francesa Queso fresco de Callosa Yogur artesanal	
7	Amanida d'alficòs Guisat de bacallar Salsitxes de pollastre amb tomaca natural Fruta de temporada Ensalada de alficòz Guisado de bacalao Salchichas de pollo con salsa de tomate natural Fruta de temporada	8	Gaspaxo Amanida de pasta sense gluten Peix al forn amb tubèrculs a la sidra Fruta de temporada Gazpacho Ensalada de pasta sin gluten Pescado al horno con tubérculos a la sidra Fruta de temporada	9	Amanida Campera **Fabada Truita de carabassó Fruta de temporada Ensalada Campera Fabada Tortilla de calabacín Fruta de temporada	10	Amanida completa Arròs bomba de Pego al forn amb cigrons i carn Gelats Ensalada completa Arroz bomba de Pego con garbanzos y carne Helado	11	Amanida Tropical Sopa de peix sense gluten Pollastre en salsa amb creïlles Fruta de temporada Ensalada tropical Sopa de pescado sin gluten Pollo en salsa Fruta de temporada	
14	Amanida Tropical Crema de pèsols i gíngebre Mandonguilles amb salsa jardineria Fruta de temporada Ensalada tropical Crema de guisantes y jengibre Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada	15	Amanida d'estiu Guisat de rap Pollastre al forn amb xampinyons Fruta de temporada Ensalada de verano Guisado de rape Pollo al horno con champiñones Fruta de temporada	16	Amanida de carabassa i formatge Arròs blanc amb tomaca Truita de tonyina Fruta de temporada Ensalada de calabaza y queso Arroz blanco con tomate Tortilla de atún Fruta de temporada	17	Amanida mixta Sopa de putxero sense gluten Acompanyament de putxero amb pilota Fruta de temporada Ensalada mixta Sopa sin gluten Complemento de cocido con pelota Fruta de temporada	18	Amanida Tropical Pasta sense gluten Peix al forn amb hortalisses Iogurt artesà Ensalada tropical Pasta sin gluten Pescado al horno con hortalizas Yogur artesanal	
21	Amanida parisina Llentilles amb bledes de proximitat Pizza vegetal sense gluten Fruta de temporada Ensalada parisina Lentejas con acelgas de proximidad Pizza sin gluten Fruta de temporada	22	Amanida d'estiu Arròs caldós amb fesols i nap Calamaret amb ceba Fruta de temporada Ensalada de verano Arroz caldoso con alubias y nabo Calamar encebollado Fruta de temporada	23	MENU ESPECIAL FI DE CURS MENU ESPECIAL FIN DE CURSO		24		25	
28		29		30						

Alimentació saludable i sostenible.

Què has esmorzat hui? Potser un entrepà amb pernil dolç? O, potser un iogurt amb sabor a fresa, sense fresa?

T'has parat a pensar que això que estem acostumats a menjar cada dia, no era el que van menjar els nostres pares i avis quan eren petits? La forma en què ens alimentem ha variat notablement al llarg dels últims 100 anys. Actualment, mengem menys verdures i hortalisses, fruites, fruits secs i llegums que els nostres avis. Tots aquests grups d'aliments han quedat desplaçats per la carn i els seus derivats (salsitxes, hamburgueses...) i cereals i productes que d'ells s'obtenen (espaguetis, macarrons, pa, pizza).

Ara bé, si estudiem el cost ecològic que comporta la producció dels aliments, es veuen grans diferències. Criar els animals implica un cost molt major de pesticides, herbicides, aigua i terreny, que els cultius. És a dir, produir 1kg de proteïna procedent de la carn de vedella, té un major impacte medi ambiental, que si aquest quilò de proteïna, l'obtenim de les llentilles.

Coneixent eixe motiu, i sabent que, l'alimentació més saludable és aquella basada en productes d'origen vegetal, convé virar la forma en què ens alimentem a com ho feien els nostres avis i besavis.

Este mes se'ns presenten 3 dies mundials que relacionen l'alimentació i la sostenibilitat:

El dissabte 5 de juny és el dia Mundial del Medi Ambient. Per tal de contribuir a la seua preservació, des de Mendoza s'ha apostat pels iogurts ecològics i a granel. D'aquesta forma, reduïrem les deixalles en forma d'envasos de plàstic.

El dimarts 8 de juny és el dia mundial dels oceans. Per tal de conservar les espècies que allí creixen, triem les de temporada i proximitat. A més, a més, són amb baix nivell en mercuri.

El divendres 18 de juny és el dia Mundial de la Gastronomia Sostenible. És per això i per les recomanacions sanitàries, que Mendoza ofereix menús basats en aliments d'origen vegetal, donant prioritat sempre que es pot, als d'origen ecològic.

Per poder seguir menjant tal com ho coneixem, hem de cuidar la Terra perquè ens ho puga seguir proveïnt tal com ara.

Alimentación saludable y sostenible

¿Que has almorzado hoy? ¿Quizás un bocadillo de jamón cocido? O, ¿Puede que un yogur sabor a fresa, sin fresa?

¿Te has parado a pensar que nuestras comidas habituales no eran las que comían nuestros padres y abuelos cuando eran pequeños? La forma de alimentarnos ha variado notablemente desde los últimos 100 años. Actualmente, comemos menos verduras y hortalizas, frutas, Frutos secos y legumbres que nuestros abuelos. Todos estos grupos de alimentos han quedado desplazados por la carne y sus derivados (salchichas, hamburguesas...) y cereales y productos que de ellos se obtienen (espaguetis, macarrones, pan o pizza).

Ahora bien, si estudiamos el coste ecológico que conlleva la producción de los alimentos, se ven grandes diferencias. La cría de los animales implica un mayor coste de pesticidas, herbicidas, agua y terreno, que los cultivos. Es decir, producir 1kg de proteína procedente de la carne de ternera, tiene un mayor impacto medioambiental, que si este kilo de proteína lo obtenemos de las legumbres.

Conociendo este motivo, y sabiendo que, la alimentación más saludable es aquella basada en productos de origen vegetal, conviene cambiar la forma en la que nos alimentamos a como lo hacían nuestros abuelos y bisabuelos.

Este mes se presentan 3 días mundiales que relacionan la alimentación y la sostenibilidad.

El sábado 5 de junio es el día Mundial del Medio Ambiente. Con tal de contribuir a su preservación, desde Mendoza se apuesta por los yogures ecológicos y a granel. De esta forma, reduciremos los residuos en forma de envases de plástico.

El martes 8 de junio es el día Mundial de los Océanos. Para conservar las especies que allí crecen, escogemos las de temporada y proximidad. Además, su nivel de mercurio es menor.

El viernes 18 de junio es el día Mundial de la Gastronomía Sostenible. Es por eso y por las recomendaciones sanitarias, que Mendoza ofrece menús basados en alimentos de origen vegetal, dando prioridad, siempre que se puede, a los de origen ecológico.

Para poder seguir comiendo tal y como lo conocemos, debemos cuidar la Tierra para que nos pueda seguir proveyendo tal como ahora.



*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
1. SOPAR - CENA - DINNER Gaspacho. Llóm. Iogurt. Gaspacho. Llóm. Yogur.	1. SOPAR - CENA - DINNER Peix blau amb albergínia i pebrera torrades. Fruita. Pescado azul con berenjena y pimiento asados. Fruita.	1. SOPAR - CENA - DINNER Peix blau amb albergínia i pebrera torrades. Fruita. Pescado azul con berenjena y pimiento asados. Fruita.	1. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fesols. Fruita. Ensalada con alubias. Tortilla. Fruita.	1. SOPAR - CENA - DINNER Crema de verduras. Crema de verduras. Mer a la planxa. Mer a la plancha. Fruita. Fruita.
2. SOPAR - CENA - DINNER Quinoa amb cogombre i remolacha. Fruita. Quinoa con pepino y remolacha. Tortilla. Fruita.	2. SOPAR - CENA - DINNER Bullit de verdures. Fruita. Hervido. Pechuga de pollo. Fruita.	2. SOPAR - CENA - DINNER Arros amb xampinyons. Hamburguesa. Iogurt. Arroz con champiñones. Bacalao. Yogur.	2. SOPAR - CENA - DINNER Bajoques salteades amb pernil. Hamburguesa. Fruita. Judías verdes salteadas con jamón. Hamburguesa. Fruita.	2. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb cogombre i carabassà. Fruita. Ensalada con garbanzos y huevo poché. Fruita.
3. SOPAR - CENA - DINNER Salmó amb carabassà a la planxa. Fruita. Salmón con calabacin a la plancha. Fruita.	3. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb tomaca i formatge. Hamburguesa de llentilles. Fruita. Ensalada de tomate y queso. Hamburguesa de lentejas. Fruita.	3. SOPAR - CENA - DINNER Conill al forn amb creïlla i pebre. Iogurt. Conejo al horno con patata y pimientos. Yogur.	3. SOPAR - CENA - DINNER Torrat d'albergínia i pebre. Fruita. Berenjena y pimiento asados. Tortilla de patata. Fruita.	3. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb cogombre i carabassà. Fruita. Ensalada con pepino y nueces. Croquetas de bacalao. Fruita.
4. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge i crostons de pa. Fruita. Ensalada con queso y picatostes. Filete de atún. Fruita.	4. SOPAR - CENA - DINNER Meló amb pernil. Mini-pizza amb rotelles d'albergínia i formatge. Fruita. Melón con jamón. Mini-pizza con rodajas de berenjena y queso. Fruita.	4. PI DE CURS PI DE CURS PI DE CURS	4. SOPAR - CENA - DINNER Torrat d'albergínia i pebre. Fruita. Berenjena y pimiento asados. Tortilla de patata. Fruita.	4. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb cogombre i carabassà. Fruita. Ensalada con pepino y nueces. Croquetas de bacalao. Fruita.

Menu sin cerdo



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS/ TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOUS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
		1	Amanida Mendoza Llenties amb bledes de proximitat Truita francesa Fruta de temporada Ensalada Mendoza Lentejas con acelgas de proximidad Tortilla francesa Fruta de temporada	2	Amanida de quinoa Crema de carlota ecològica i cúrcuma Pollastre guisat amb ceba Fruta de temporada Ensalada de quinoa Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma Pollo guisado con cebolla Fruta de temporada	3	Amanida Mediterranea Macarrons amb verdures Peix a ka andalusa Fruta de temporada Ensalada Mediterránea Macarrones con verdura Pescado a la andaluza Fruta de temporada	4	Amanida d'estiu Arròs negre Truita francesa Formatge fresc callosí logurt artesà Ensalada de verano Arroz negro Tortilla francesa Queso fresco de Callosa Yogur artesanal
7	Amanida d'alficòs Guisat de bacallar Salsitxes fresques Fruta de temporada Ensalada de alficòz Guisado de bacalao Salchichas frescas de pollo Fruta de temporada	8	Gaspaxto Amanida de pasta Peix al forn amb tubèrculs a la sidra Fruta de temporada Gazpacho Ensalada de pasta Pescado al horno con tubérculos a la sidra Fruta de temporada	9	Amanida Campera Fesols amb bledes de proximitat Truita de carabassó Fruta de temporada Ensalada Campera Alubias con acelgas de proximidad Tortilla de calabacin Fruta de temporada	10	Amanida completa Paella de verdures Gelats Ensalada completa Paella de verdura Helado	11	Amanida Tropical Sopa de peix de la llotja vilera Pollastre en salsa amb creïlles Fruta de temporada Ensalada tropical Sopa de pescado de la lonja Vilera Pollo en salsa Fruta de temporada
14	Amanida Tropical Crema de pèsols i gingebre Mandonguilles de pollastre Fruta de temporada Ensalada tropical Crema de guisantes y jengibre Albóndigas de pollo Fruta de temporada	15	Amanida d'estiu Guisat de rap Pollastre al forn amb xampinyons Fruta de temporada Ensalada de verano Guisado de rape Pollo al horno con champiñones Fruta de temporada	16	Amanida de carabassa i formatge Arròs blanc amb tomaca Truita de tonyina Fruta de temporada Ensalada de calabaza y queso Arroz blanco con tomate Tortilla de atún Fruta de temporada	17	Amanida mixta Sopa de putxero Complement de putxero de pollastre Fruta de temporada Ensalada mixta Sopa de cocido Complemento de cocido de pollo Fruta de temporada	18	Amanida Tropical Macarrons al pesto amb formatge Peix al forn amb hortalisses logurt artesà Ensalada tropical Macarrones al pesto con queso Pescado al horno con hortalizas Yogur artesanal
21	Amanida parisina Llenties amb bledes de proximitat Pizza Mendoza de tonyina Fruta de temporada Ensalada parisina Lentejas con acelgas de proximidad Pizza Mendoza de atún Fruta de temporada	22	Amanida d'estiu Arròs amb fesols sense carn Calamaret amb ceba Fruta de temporada Ensalada de verano Arroz con alubias sin carne Calamar encebollado Fruta de temporada	23	MENU ESPECIAL FI DE CURS MENU ESPECIAL FIN DE CURSO	24		25	
28		29		30					

Alimentació saludable i sostenible.

Què has esmorzat hui? Potser un entrepà amb pernil dolç? O, potser un iogurt amb sabor a fresa, sense fresa?

T'has parat a pensar que això que estem acostumats a menjar cada dia, no era el que van menjar els nostres pares i avis quan eren petits? La forma en què ens alimentem ha variat notablement al llarg dels últims 100 anys. Actualment, mengem menys verdures i hortalisses, fruites, fruits secs i llegums que els nostres avis. Tots aquests grups d'aliments han quedat desplaçats per la carn i els seus derivats (salsitxes, hamburgueses...) i cereals i productes que d'ells s'obtenen (espaguetis, macarrons, pa, pizza).

Ara bé, si estudiem el cost ecològic que comporta la producció dels aliments, es veuen grans diferències. Criar els animals implica un cost molt major de pesticides, herbicides, aigua i terreny, que els cultius. És a dir, produir 1kg de proteïna procedent de la carn de vedella, té un major impacte medi ambiental, que si aquest quilo de proteïna, l'obtenim de les llentilles.

Coneixent eixe motiu, i sabent que, l'alimentació més saludable és aquella basada en productes d'origen vegetal, convé virar la forma en què ens alimentem a com ho feien els nostres avis i besavis.

Este mes se'n presenten 3 dies mundials que relacionen l'alimentació i la sostenibilitat:

El dissabte 5 de juny és el dia Mundial del Medi Ambient. Per tal de contribuir a la seua preservació, des de Mendoza s'ha apostat pels iogurts ecològics i a granel. D'aquesta forma, reduïrem les deixalles en forma d'envasos de plàstic.

El dimarts 8 de juny és el dia mundial dels oceans. Per tal de conservar les espècies que allí creixen, triem les de temporada i proximitat. A més, a més, són amb baix nivell en mercuri.

El divendres 18 de juny és el dia Mundial de la Gastronomia Sostenible. És per això i per les recomanacions sanitàries, que Mendoza ofereix menús basats en aliments d'origen vegetal, donant prioritat sempre que es pot, als d'origen ecològic.

Per poder seguir menjant tal com ho coneixem, hem de cuidar la Terra perquè ens ho puga seguir proveïnt tal com ara.

Alimentación saludable y sostenible

¿Que has almorzado hoy? ¿Quizás un bocadillo de jamón cocido? O, ¿Puede que un yogur sabor a fresa, sin fresa?

¿Te has parado a pensar que nuestras comidas habituales no eran las que comían nuestros padres y abuelos cuando eran pequeños? La forma de alimentarnos ha variado notablemente desde los últimos 100 años. Actualmente, comemos menos verduras y hortalizas, frutas, Frutos secos y legumbres que nuestros abuelos. Todos estos grupos de alimentos han quedado desplazados por la carne y sus derivados (salchichas, hamburguesas...) y cereales y productos que de ellos se obtienen (espaguetis, macarrones, pan o pizza).

Ahora bien, si estudiamos el coste ecológico que conlleva la producción de los alimentos, se ven grandes diferencias. La cría de los animales implica un mayor coste de pesticidas, herbicidas, agua y terreno, que los cultivos. Es decir, producir 1kg de proteína procedente de la carne de ternera, tiene un mayor impacto medioambiental, que si este quilo de proteína lo obtenemos de las legumbres.

Conociendo este motivo, y sabiendo que, la alimentación más saludable es aquella basada en productos de origen vegetal, conviene cambiar la forma en la que nos alimentamos a como lo hacían nuestros abuelos y bisabuelos.

Este mes se presentan 3 días mundiales que relacionan la alimentación y la sostenibilidad.

El sábado 5 de junio es el día Mundial del Medio Ambiente. Con tal de contribuir a su preservación, desde Mendoza se apuesta por los yogures ecológicos y a granel. De esta forma, reduciremos los residuos en forma de envases de plástico.

El martes 8 de junio es el día Mundial de los Océanos. Para conservar las especies que allí crecen, escogemos las de temporada y proximidad. Además, su nivel de mercurio es menor.

El viernes 18 de junio es el día Mundial de la Gastronomía Sostenible. Es por eso y por las recomendaciones sanitarias, que Mendoza ofrece menús basados en alimentos de origen vegetal, dando prioridad, siempre que se puede, a los de origen ecológico.

Para poder seguir comiendo tal y como lo conocemos, debemos cuidar la Tierra para que nos pueda seguir proveyendo tal como ahora.



*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
1. SOPAR - CENA - DINNER Gaspacho. Llóm. Iogurt. Gaspacho. Llóm. Yogur.	1. SOPAR - CENA - DINNER Peix blau amb albergínia i pebrera torrades. Fruita. Pescado azul con berenjena y pimiento asados. Fruita.	1. SOPAR - CENA - DINNER Peix blau amb albergínia i pebrera torrades. Fruita. Pescado azul con berenjena y pimiento asados. Fruita.	1. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fesols. Fruita. Ensalada con alubias. Tortilla. Fruita.	1. SOPAR - CENA - DINNER Crema de verduras. Crema de verduras. Mer a la planxa. Mer a la plancha. Fruita. Fruita.
2. SOPAR - CENA - DINNER Quinoa amb cogombre i remolacha. Fruita. Quinoa con pepino y remolacha. Tortilla. Fruita.	2. SOPAR - CENA - DINNER Bullit de verdures. Fruita. Hervido. Pechuga de pollo. Fruita.	2. SOPAR - CENA - DINNER Arros amb xampinyons. Hamburguesa. Iogurt. Arroz con champiñones. Bacalao. Yogur.	2. SOPAR - CENA - DINNER Bajoques salteades amb pernil. Hamburguesa. Fruita. Judías verdes salteadas con jamón. Hamburguesa. Fruita.	2. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb cogombre i carabassà. Fruita. Ensalada con garbanzos y huevo poché. Fruita.
3. SOPAR - CENA - DINNER Salmó amb carabassà a la planxa. Fruita. Salmón con calabacin a la plancha. Fruita.	3. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb tomaca i formatge. Hamburguesa de llentilles. Fruita. Ensalada de tomate y queso. Hamburguesa de lentejas. Fruita.	3. SOPAR - CENA - DINNER Conill al forn amb creïlla i pebre. Iogurt. Conejo al horno con patata y pimientos. Yogur.	3. SOPAR - CENA - DINNER Torrat d'albergínia i pebre. Fruita. Berenjena y pimiento asados. Tortilla de patata. Fruita.	3. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb cogombre i carabassà. Fruita. Ensalada con pepino y nueces. Croquetas de bacalao. Fruita.
4. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge i crostons de pa. Fruita. Ensalada con queso y pimientos. Filete de atún. Fruita.	4. SOPAR - CENA - DINNER Meló amb pernil. Mini-pizza amb roquetes d'albergínia i formatge. Fruita. Melón con jamón. Mini-pizza con rodajas de berenjena y queso. Fruita.	4. PI DE CURS PI DE CURS PI DE CURS	4. SOPAR - CENA - DINNER Torrat d'albergínia i pebre. Fruita. Berenjena y pimiento asados. Tortilla de patata. Fruita.	4. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb cogombre i carabassà. Fruita. Ensalada con pepino y nueces. Croquetas de bacalao. Fruita.