



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
1 DINAR · COMIDA · LUNCH NO LECTIU NO LECTIVO	2 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Llenties amb bledes Lentejas con acelgas Hamburguesa de pollastre amb ceba caramel·litzada Hamburguesa de pollo con cebolla caramelizada Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 756.6 HC: 92.8 P: 29.8 G: 28.8	3 DINAR · COMIDA · LUNCH Hummus / <i>Hummus</i> Guisat de verdures i creïlles Guisado de verduras y patatas Calamaret amb salsa Calamar en salsa Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 747.3 HC: 92.8 P: 29.5 G: 28.2	4 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Arròs amb floricol i gallineta Arroz con coliflor y gallineta Truit francesa amb formatge fresc callosí Tortilla francesa con queso fresco de Callosa Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 754.1 HC: 104.8 P: 22.8 G: 28	5 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</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: 746.2 HC: 91.4 P: 33.2 G: 26.7
8 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida marroquina / <i>Ensalada marroquí</i> Crema de floricol i carabassa Crema de coliflor y calabaza Pollastre d'aldea amb ceba ecològica Pollo de aldea con cebolla ecológica Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 738.8 HC: 97.6 P: 30.9 G: 24.2	9 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de carabassa i formatge / <i>Ensalada de calabaza y queso</i> Arròs negre Arroz negro Truit d'espinacs Tortilla de espinacas Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 787.1 HC: 96.7 P: 30.8 G: 30.1	10 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida suprema / <i>Ensalada suprema</i> Sopa de peix de la llotja vilera Sopa de pescado de la lonja vilera Pernil al forn amb salsa de timó ecològic Jamón al horno con salsa de tomillo ecológico Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 716.6 HC: 99.6 P: 23.7 G: 24	11 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Tallarins a la boloñesa Tallarines a la boloñesa Peix al forn amb hortalisses Pescado al horno con hortalizas Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 755.6 HC: 90.9 P: 29.3 G: 29.3	12 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Fesols estofats amb costella Alubias estofadas con costilla Coca Mendoza Coca Mendoza Iogurt artesà / <i>Yogur artesanal</i> Kcal: E: 753 HC: 98.2 P: 32.2 G: 24.9
15 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Sopa de pollastre amb cardamom Sopa de pollo con cardamomo Mandonguilles amb tomaca d'alfabrega i arròs Albóndigas con tomate de albahaca y arroz Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 767.5 HC: 102.8 P: 32.6 G: 24.5	16 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Llenties amb bledes Lentejas con acelgas Bunyols de bacallar amb mel Buñuelos de bacalao con miel Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 762 HC: 92.2 P: 30.2 G: 29	17 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mediterrànea / <i>Ensalada mediterranea</i> Arròs integral amb tomaca Arroz integral con tomate Truit de formatge Tortilla de queso Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 762.9 HC: 101.8 P: 22.4 G: 29.4	18 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> Crema de porros Crema de puerros Pollastre amb alls i moniato Pollo al ajillo con boniato Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 751.8 C: 94.6 P: 31.1 G: 27	19 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida d'hivern / <i>Ensalada de invierno</i> Guisat de sépia Guisado de sepia Crep salad amb pernil dolç i formatge Crep salad con jamón y queso Iogurt artesà / <i>Yogur artesanal</i> Kcal: E: 741 HC: 93 P: 31.6 G: 26
22 DINAR · COMIDA · LUNCH Hummus / <i>Hummus</i> Sopa d'estreletes Sopa de estrellitas Peix al forn amb pebreretes Pescado al horno con salsa "pebreretes" Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 752.5 HC: 90.2 P: 32.8 G: 28.1	23 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Bollit valencià Hervido valenciano Pollastre moruno amb cous cous Pollo al estilo moruno con cous cous Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 761.4 HC: 93 P: 30.2 G: 29	24 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Arròs caldós amb fesols i nap Arroz caldoso con alubias y nabo Peix a l'andalusa Pescado a la andaluza Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 790 HC: 100.1 P: 28.2 G: 30	25 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida d'hivern / <i>Ensalada de invierno</i> Olleta de cardets Olleta de cardos Truit de tonyina Tortilla de atún Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 743.2 HC: 91.4 P: 31.2 G: 27.3	26 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> Crema de carabassa ecològica Crema de calabaza ecológica Lasanya casolana Mendoza Lasaña casera Mendoza Iogurt artesà / <i>Yogur artesanal</i> Kcal: E: 759 HC: 95.6 P: 28.5 G: 28.4
29 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de quinoa / <i>Ensalada de quinoa</i> Guisat de vedella Guisado de ternera Peix al forn amb tubèrculs a la sidra Pescado al horno con tubérculos a la sidra Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 747.2 HC: 92.8 P: 32.9 G: 26.3	30 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Sopa de peix de la llotja vilera Sopa de pescado de la lonja vilera Pit de pollastre amb ximixurri Pechuga de pollo con ximixurri Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 750.8 HC: 91 P: 31.9 G: 28			

Les proteïnes del plat saludable

Hola chef!

Sí, sí, esta carta és per a tu. Te la faig arribar per preguntar-te com va el disseny del plat. Recordes la fitxa del menú d'octubre? Explicava que una part del teu plat ha d'estar reservada a les verdures i hortalisses. Si encara no has decidit quines, ara és bon moment. Diques, quina o quins aliments d'aquests grups tries per posar al TEU plat? Poden ser les que vulgues, pot ser l'hortalissa que més t'agrada, o bé, alguna que t'agradaria tastar per primera vegada.

Ara que ja tens això, cal passar a la pròxima missió. Aquesta consisteix en triar un aliment ric en proteïnes per seguir donant-li forma al TEU plat saludable. Tot seguit et conte totes les opcions que existeixen perquè pugues considerar-les abans d'escollir. Anem allà chef!

Perquè siga més fàcil imaginar-ho, les classificarem en dos grups:

Origen vegetal

Cigrons
Soia texturitzada
Llentilles
Fesols
Tofu

Origen animal

Carn (de pollastre, titot, conill, vedella, xai...)
Peix (llobina, salmó, lluç, abadejo, cavalla, escopinyes o clòxines, gambes...)
Ous



Si no coneixes algun d'estos aliments, no dubtes de preguntar a la gent gran o a la persona que s'encarrega de cuinar a la teua llar, de segur que se'ls coneix! T'anime a tastar tots els aliments que no coneixes. És l'única forma de descobrir si t'agraden. Ara és el teu moment, tria un aliment proteic que acompanye les verdures i hortalisses en el TEU plat saludable. Estic segura que elaboraràs un plat de categoria internacional.



Las proteínas del plato saludable

¡Hola chef!

Sí, sí, esta carta es para ti. Te la mando para preguntarte como llevas el diseño del plato. ¿Recuerdas la ficha del menú de octubre? En ella te explicaba que una parte de tu plato debe reservarse a las verduras y hortalizas. Si aún no has decidido cuales, ahora es un buen momento para ello. Dime, ¿cuál o cuáles alimentos de estos grupos escoges para poner en TU plato? Pueden ser las que quieras, puede ser la hortaliza que más te guste, o bien, alguna que te gustaría probar por primera vez.

Ahora que ya tienes eso, vamos a pasar a la próxima misión. Esta consiste en escoger un alimento rico en proteínas, para seguir dándole forma a TU plato saludable. Seguidamente, te cuento todas las opciones que existen para que puedas considerarlo antes de elegir. ¡Vamos allá chef!

Para que sea más fácil imaginarlo, las clasificaremos en dos grupos:

Origen vegetal

Garbanzos
Soja texturizada
Lentejas
Alubias
tofu

Origen animal

Carne (de pollo, pavo, conejo, ternera, cordero...)
Pescado (lubina, salmón, merluza, bacalao, caballa, berberechos o mejillones, gambas...)
Huevos



Si desconoces alguno de estos alimentos, no dudes en preguntar a la gente mayor o a la persona que se encarga de cocinar en tu hogar, seguro que los conoce.

Te animo a probar todos los alimentos que no conoces, es la única forma de descubrir si te gustan.

Ahora es tu momento, elige un alimento proteico que acompañe a las verduras y hortalizas en TU plato saludable. Estoy segura que elaborarás un plato de categoría internacional.

* PROPOSTA DE SOPARS / * PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
 1 SOPAR · CENA · DINNER Amaritida amb fruits secs i crostons de pa. Llobina. Fruita. Ensalada con frutos secos y picaostes. Lubina. Fruita.	2 SOPAR · CENA · DINNER Espinacs amb panes i pinyons. Sipia a la planxa. Fruita. Espinacs con pasas y piñones. Sepia a la plancha. Fruita.	3 SOPAR · CENA · DINNER Cuscús amb pimentó i espàrrecs saltejats. Fruita. Iogurt. Cuscús con pimiento y espárragos salteados. Tortilla. Yogur.	4 SOPAR · CENA · DINNER Cremeta de carabassó. Pit de pollastre. Fruita. Cremeta de calabacín. Pechuga de pollo. Fruita.	5 SOPAR · CENA · DINNER Amaritida amb ou dur. Panini york-formatge. Fruita. Ensalada con huevo duro. Panini york-queso. Fruita.
6 SOPAR · CENA · DINNER Cigrons amb all i tomàc. Fruita. Garbanzos con ajo y tomate. Tortilla. Iogurt.	7 SOPAR · CENA · DINNER Espinacs amb panes i pinyons. Sipia a la planxa. Fruita. Espinacs con pasas y piñones. Sepia a la plancha. Fruita.	8 SOPAR · CENA · DINNER Arròs amb pimentó i espàrrecs. Gambetes a l'alet. Fruita. Arroz con pimiento y espárragos. Gambas al ajillo. Fruita.	9 SOPAR · CENA · DINNER Bollit de verdures i ou dur. Iogurt. Hervido de verduras y huevo duro. Yogur.	10 SOPAR · CENA · DINNER Sopa de fideus. Escalopes de pollastre amb amaritida. Fruita. Sopa de fideos. Escalopes de pollo con ensalada. Fruita.
11 SOPAR · CENA · DINNER Amaritida amb quinoa. Fruita. Ensalada con quinoa. Tortilla. Fruita.	12 SOPAR · CENA · DINNER Filet de vedella amb rodanxes de ceba i carabassó torrades. Iogurt. Filet de ternera con rodajas de cebolla y calabacín asadas. Yogur.	13 SOPAR · CENA · DINNER Moriato al microones. Abadejo amb simfaina. Fruita. Boniato al microondas. Bacalao con pisto. Fruita.	14 SOPAR · CENA · DINNER Fesols amb remolatxa i ceba morada. Fruita. Alubias con remolacha y cebolla morada. Tortilla francesa. Fruita.	15 SOPAR · CENA · DINNER Conill al forn amb carlota, pesols i ceba. Fruita. Conejo al horno con zanahoria, guisantes y cebolla. Fruita.
16 SOPAR · CENA · DINNER Arròs tres delícies. Fruita. Arroz tres delicias. Pechuga de pavo. Fruita.	17 SOPAR · CENA · DINNER Llentilles amb carlota. Fruita. Iogurt. Lentejas con zanahoria. Tortilla. Yogur.	18 SOPAR · CENA · DINNER Hamburguesa i carxofes torrades. Fruita. Hamburguesa y alcachofas asadas. Fruita.	19 SOPAR · CENA · DINNER Salmó i menestra de bjoqueta i carlota. Iogurt. Salmón y menestra de judías verdes y zanahoria. Yogur.	20 SOPAR · CENA · DINNER Cuscús amb ceba i arbrots de brocoli. Llenguado. Fruita. Cuscús con cebolla y arbolitos de brócoli. Lenguado. Fruita.
21 SOPAR · CENA · DINNER Cremeta de verdures i ou escalfat. Iogurt. Cremeta de verduras y huevo poché. Yogur.	22 SOPAR · CENA · DINNER Hummus amb crudité. Torrada york-formatge. Fruita. Hummus con crudités. Tostada de jamón cocido y queso. Fruita.			

Menu sin gluten



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS/ TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOURS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
1		2	Amanida Campera Llenties amb bledes de proximitat Hamburguesa de pollastre Ceba caramelitzada Fruita de temporada Ensalada Campera Lentejas con acelgas de proximidad Hamburguesa de pollo cebolla caramelizada Fruta de temporada	3	Hummus Guisat de verdures i creïlles Calamar en salsa amb creïlles i pèsols Fruita de temporada Hummus Guisado de verduras y patatas Calamar en salsa con patatas y guisantes Fruta de temporada	4	Amanida Mendoza Paella de verdures Trita francesa Formatge fresc callosí Fruita de temporada Ensalada Mendoza Paella de verdura Tortilla francesa Queso fresco de Callosa Fruta de temporada	5	Amanida de proximitat Sopa de putxero sense gluten Acompanyament de putxero amb pilota Fruita de temporada Ensalada de proximidad Sopa sin gluten Complemento de cocido con pelota Fruta de temporada
8	Amanida Marroquí Crema de florícol i carabassa Pollastre d'aldea amb ceba ecològica Fruita de temporada Ensalada marroquí Crema de coliflor y calabaza Pollo de aldea con cebolla ecológica Fruta de temporada	9	Amanida de carabassa i formatge Arròs negre Trita d'espinacs Fruita de temporada Ensalada de calabaza y queso Arroz negro Tortilla de espinacas Fruta de temporada	10	Sopa de peix sense gluten **Ensalada suprema Pernil al forn amb salsa de timó ecològic Fruita de temporada Sopa de pescado sin gluten Ensalada suprema Jamón al horno con salsa de tomillo ecológico Fruta de temporada	11	Amanida de proximitat Pasta sense gluten Peix al forn amb hortalisses Fruita de temporada Ensalada de proximidad Pasta sin gluten Pescado al horno con hortalizas Fruta de temporada	12	Amanida valenciana **Fabada Pizza vegetal sense gluten logurt artesà Ensalada valenciana Fabada Pizza sin gluten Yogur artesanal
15	Amanida Mendoza Sopa de putxero sense gluten Mandonguilles amb salsa d'alfabrega i arròs Fruita de temporada Ensalada Mendoza Sopa sin gluten Albóndigas con tomate de albahaca y arroz Fruta de temporada	16	Amanida de proximitat Llenties amb bledes de proximitat Bunyols de bacallar amb mel Fruita de temporada Ensalada de proximidad Lentejas con acelgas de proximidad Buñuelos de bacalao con miel Fruta de temporada	17	Amanida Mediterranea Arròs integral amb tomaca Trita de formatge Fruita de temporada Ensalada Mediterránea Arroz integral con tomate Tortilla de queso Fruta de temporada	18	Amanida Marinerà Crema de porros Pollastre amb alls i creïlles Fruita de temporada Ensalada Marinerà Crema de puerros Pollo al ajillo con patatas Fruta de temporada	19	Amanida valenciana Guisat de sèpia Crep salad sense gluten logurt artesà Ensalada valenciana Guisado de sepia Crep salado sin gluten Yogur artesanal
22	Hummus Sopa de putxero sense gluten Peix al forn Salsa pebreretes Fruita de temporada Hummus Sopa sin gluten Pescado al horno Salsa "pebreretes" Fruta de temporada	23	Amanida de proximitat Bollit valencià Pollastre al forn Fruita de temporada Ensalada de proximidad Hervido valenciano Pollo al horno Fruta de temporada	24	Amanida Mendoza Arròs caldós amb fesols i nap Lluç a la andalusa sense gluten Fruita de temporada Ensalada Mendoza Arroz caldoso con alubias y nabo Bacaladilla a la andaluza sin gluten Fruta de temporada	25	Amanida d'hivern Olleta de cardets Trita de tonyina Fruita de temporada Ensalada de invierno Olleta de cardets Tortilla de atún Fruta de temporada	26	Amanida Tropical Crema de carabassa ecològica Lasanya sense gluten logurt artesà Ensalada tropical Crema de calabaza ecológica Lasaña sin gluten Yogur artesanal
29	Amanida de quinoa Guisat de vedella Peix al forn amb tubèrculs a la sidra Fruita de temporada Ensalada de quinoa Guisado de ternera Pescado al horno con tubérculos a la sidra Fruta de temporada	30	Amanida mixta Sopa de peix sense gluten Pit de pollastre amb ximixurri Fruita de temporada Ensalada mixta Sopa de pescado sin gluten Pechuga de pollo con ximixurri Fruta de temporada						

Les proteïnes del plat saludable

Hola chef!

Sí, sí, esta carta és per a tu. Te la faig arribar per preguntar-te com va el disseny del plat. Recordes la fitxa del menú d'octubre? Explicava que una part del teu plat ha d'estar reservada a les verdures i hortalisses. Si encara no has decidit quines, ara és bon moment. Digueu, quina o quins aliments d'aquests grups tries per posar al TEU plat? Poden ser les que vulgues, pot ser l'hortalissa que més t'agrada, o bé, alguna que t'agradaria tastar per primera vegada.

Ara que ja tens això, cal passar a la pròxima missió. Aquesta consisteix en triar un aliment ric en proteïnes per seguir donant-li forma al TEU plat saludable. Tot seguit et conte totes les opcions que existeixen perquè pugues considerar-les abans d'escollir. Anem allà chef! Perquè siga més fàcil imaginar-ho, les classificarem en dos grups:

Origen vegetal

Cigrons
Soia texturitzada
Llentilles
Fesols
Tofu

Origen animal

Carn (de pollastre, titot, conill, vedella, xai...)
Peix (llobina, salmó, lluç, abadejo, cavalla, escopinyes o clòxines, gambes...)
Ous



Si no coneixes algun d'estos aliments, no dubtes de preguntar a la gent gran o a la persona que s'encarrega de cuinar a la teua llar, de segur que se'ls coneix! T'anime a tastar tots els aliments que no coneixes. És l'única forma de descobrir si t'agraden. Ara és el teu moment, tria un aliment proteic que acompanye les verdures i hortalisses en el TEU plat saludable. Estic segura que elaboraràs un plat de categoria internacional.

Las proteínas del plato saludable

¡Hola chef!

¡Sí, sí, esta carta es para ti. Te la mando para preguntarte como llevas el diseño del plato. ¿Recuerdas la ficha del menú de octubre? En ella te explicaba que una parte de tu plato debe reservarse a las verduras y hortalizas. Si aún no has decidido cuales, ahora es un buen momento para ello. Dime, ¿cuál o cuáles alimentos de estos grupos escoges para poner en TU plato? Pueden ser las que quieras, puede ser la hortaliza que más te guste, o bien, alguna que te gustaría probar por primera vez.

Ahora que ya tienes eso, vamos a pasar a la próxima misión. Esta consiste en escoger un alimento rico en proteínas, para seguir dándole forma a TU plato saludable. Seguidamente, te cuento todas las opciones que existen para que puedas considerarlo antes de elegir. ¡Vamos allá chef! Para que sea más fácil imaginarlo, las clasificaremos en dos grupos:

Origen vegetal

Garbanzos
Soja texturizada
Lentejas
Alubias
tofu

Origen animal

Carne (de pollo, pavo, conejo, ternera, cordero...)
Pescado (lubina, salmón, merluza, bacalao, caballa, berberechos o mejillones, gambas...)
Huevos



Si desconoces alguno de estos alimentos, no dudes en preguntar a la gente mayor o a la persona que se encarga de cocinar en tu hogar, seguro que los conoce. Te animo a probar todos los alimentos que no conoces, es la única forma de descubrir si te gustan. Ahora es tu momento, elige un alimento proteico que acompañe a las verduras y hortalizas en TU plato saludable. Estoy segura que elaborarás un plato de categoría internacional.



*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
1. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fruits secs i crostons de pa. Llobina. Fruita. Ensalada con frutos secos y picaletes. Lubina. Fruta.	2. SOPAR - CENA - DINNER Espinacs amb panes i pinyons. Sipia a la planxa. Fruita. Espinacs con pasas y piñones. Sepia a la plancha. Fruita.	3. SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb pimentó i espàrrecs. Gambetes a l'allet. Fruita. Arroz con pimiento y espárragos. Gambas al ajillo. Fruita.	4. SOPAR - CENA - DINNER Crema de carabassó. Pit de pollastre. Crema de calabacín. Pechuga de pollo. Fruita.	5. SOPAR - CENA - DINNER Arranida amb ou dur. Panini york-formatge. Fruita. Ensalada con huevo duro. Panini york-queso. Fruita.
6. SOPAR - CENA - DINNER Cigrons amb all i tomata. Fruita. Garbanzos con ajo y tomate. Tortilla. Yogurt. Yogur.	7. SOPAR - CENA - DINNER Filet de vedella amb rodanxes de ceba i carabassó torrades. logurt. Filet de ternera con rodajas de cebolla y calabacín asadas. Yogur.	8. SOPAR - CENA - DINNER Moriato al microones. Abadejo amb simfaina. Fruita. Boriato al microondas. Bacalao con pisto. Fruita.	9. SOPAR - CENA - DINNER Fesols amb remolatxa i ceba morada. Fruita. Alubias con remolacha y cebolla morada. Tortilla francesa. Fruita.	10. SOPAR - CENA - DINNER Conill al forri amb carlota, pesols i ceba. Fruita. Conejo al horno con zanahoria, guisantes y cebolla. Fruita.
11. SOPAR - CENA - DINNER Arròs tres delícies. Filet de titot. Fruita. Arroz tres delicias. Pechuga de pavo. Fruita.	12. SOPAR - CENA - DINNER Llentilles amb carlota. Fruita. logurt. Lentejas con zanahoria. Tortilla. Yogur.	13. SOPAR - CENA - DINNER Hamburguesa i carxofes torrades. Fruita. Hamburguesa y alcachofas asadas. Fruita.	14. SOPAR - CENA - DINNER Salmó i menestra de judies verdes i zanahoria. Yogur.	15. SOPAR - CENA - DINNER Cuscús amb ceba i arrets de brocoli. Llenguado. Fruita. Cuscús con cebolla y arbolitos de brócoli. Lenguado. Fruita.
16. SOPAR - CENA - DINNER Crema de verdures i ou escalfat. logurt. Crema de verduras y huevo poché. Yogur.	17. SOPAR - CENA - DINNER Hummus amb crudutès. Tostada de pan de jòn i queso. Fruita.	18. SOPAR - CENA - DINNER Hamburguesa i carxofes torrades. Fruita. Hamburguesa y alcachofas asadas. Fruita.	19. SOPAR - CENA - DINNER Salmó i menestra de judies verdes i zanahoria. Yogur.	20. SOPAR - CENA - DINNER Cuscús amb ceba i arrets de brocoli. Llenguado. Fruita. Cuscús con cebolla y arbolitos de brócoli. Lenguado. Fruita.

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

f Mendoza Colectividades
@mendozacatering.com
mendozacatering

• 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 cerdo



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS / TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOURS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
1		2		3		4		5	
		Amanida Campera Llenties amb bledes de proximitat Hamburguesa de pollastre Ceba caramelitzada Fruta de temporada Ensalada Campera Lentejas con acelgas de proximidad Hamburguesa de pollo cebolla caramelizada Fruta de temporada		Hummus Guisat de verdurs i creïlles Calamar en salsa amb creïlles i pèsols Fruta de temporada Hummus Guisado de verduras y patatas Calamar en salsa con patatas y guisantes Fruta de temporada		Amanida Mendoza Arròs amb floriciol i gallineta Trita francesa Formatge fresc callosí Fruta de temporada Ensalada Mendoza Arroz con coliflor y gallineta Tortilla francesa Queso fresco de Callosa Fruta de temporada		Amanida de proximitat Sopa de putxero Complement de putxero de pollastre Fruta de temporada Ensalada de proximidad Sopa de cocido Complemento de cocido de pollo Fruta de temporada	
8		9		10		11		12	
Amanida Marroquí Crema de floriciol i carabassa Pollastre d'aldea amb ceba ecològica Fruta de temporada Ensalada marroquí Crema de coliflor y calabaza Pollo de aldea con cebolla ecológica Fruta de temporada		Amanida de carabassa i formatge Arròs negre Trita d'espinacs Fruta de temporada Ensalada de calabaza y queso Arroz negro Tortilla de espinacas Fruta de temporada		Sopa de peix de la llotja vilera **Ensalada suprema Pit de pollastre Fruta de temporada Sopa de pescado de la lonja Vilera Ensalada suprema Pechuga de pollo Fruta de temporada		Amanida de proximitat Macarrons Peix al forn amb hortalisses Fruta de temporada Ensalada de proximidad Macarrones Pescado al horno con hortalizas Fruta de temporada		Amanida valenciana Fesols amb bledes de proximitat Pizza Mendoza de tonyina iogurt artesà Ensalada valenciana Alubias con acelgas de proximidad Pizza Mendoza de atún Yogur artesanal	
15		16		17		18		19	
Amanida Mendoza Sopa de pollastre amb cardamom Mandonguilles de pollastre Fruta de temporada Ensalada Mendoza Sopa de pollo con cardamomo Albóndigas de pollo Fruta de temporada		Amanida de proximitat Llenties amb bledes de proximitat Bunyols de bacallar amb mel Fruta de temporada Ensalada de proximidad Lentejas con acelgas de proximidad Bunuelos de bacalao con miel Fruta de temporada		Amanida Mediterranea Arròs integral amb tomaca Trita de formatge Fruta de temporada Ensalada Mediterránea Arroz integral con tomate Tortilla de queso Fruta de temporada		Amanida Marinerà Crema de porros Pollastre amb alls i creïlles Fruta de temporada Ensalada Marinerà Crema de puerros Pollo al ajillo con patatas Fruta de temporada		Amanida valenciana Guisat de sèpia Crep salad amb formatge i titot iogurt artesà Ensalada valenciana Guisado de sepia Crep salado de queso y pavo Yogur artesanal	
22		23		24		25		26	
Hummus Sopa d'estrelletes Peix al forn Salsa pebreretes Fruta de temporada Hummus Sopa de estrellitas Pescado al horno Salsa "pebreretes" Fruta de temporada		Amanida de proximitat Bollit valencià Pollastre moruno amb cous cous Fruta de temporada Ensalada de proximidad Hervido valenciano Pollo al estilo moruno con cous-cous Fruta de temporada		Amanida Mendoza Arròs amb fesols sense carn Peix a la andalusa Fruta de temporada Ensalada Mendoza Arroz con alubias sin carne Pescado a la andaluza Fruta de temporada		Amanida d'hivern **Guisado Trita de tonyina Fruta de temporada Ensalada de invierno Guisado Tortilla de atún Fruta de temporada		Amanida Tropical Crema de carabassa ecològica Lasanya casolana de pollastre iogurt artesà Ensalada tropical Crema de calabaza ecológica Lasaña Casera de pollo Yogur artesanal	
29		30							
Amanida de quinoa Guisat de vedella Peix al forn amb tuberculs a la sidra Fruta de temporada Ensalada de quinoa Guisado de ternera Pescado al horno con tubérculos a la sidra Fruta de temporada		Amanida mixta Sopa de peix de la llotja vilera Pollastre al forn Fruta de temporada Ensalada mixta Sopa de pescado de la lonja Vilera Pollo al horno Fruta de temporada							

Les proteïnes del plat saludable

Hola chef!

Sí, sí, esta carta és per a tu. Te la faig arribar per preguntar-te com va el disseny del plat. Recordes la fitxa del menú d'octubre? Explicava que una part del teu plat ha d'estar reservada a les verdures i hortalisses. Si encara no has decidit quines, ara és bon moment. Digues, quina o quins aliments d'aquests grups tries per posar al TEU plat? Poden ser les que vulgues, pot ser l'hortalissa que més t'agrada, o bé, alguna que t'agradaria tastar per primera vegada.

Ara que ja tens això, cal passar a la pròxima missió. Aquesta consisteix en triar un aliment ric en proteïnes per seguir donant-li forma al TEU plat saludable. Tot seguit et conte totes les opcions que existeixen perquè pugues considerar-les abans d'escollir. Anem allà chef! Perquè siga més fàcil imaginar-ho, les classificarem en dos grups:

Origen vegetal

Cigrons
Soia texturitzada
Llentilles
Fesols
Tofu

Origen animal

Carn (de pollastre, titot, conill, vedella, xai...)
Peix (llibina, salmó, lluç, abadejo, cavalla, escopinyes o clòtxines, gambes...)
Ous



Si no coneixes algun d'estos aliments, no dubtes de preguntar a la gent gran o a la persona que s'encarrega de cuinar a la teua llar, de segur que se'ls coneix! T'anime a tastar tots els aliments que no coneixes. És l'única forma de descobrir si t'agraden. Ara és el teu moment, tria un aliment proteic que acompanye les verdures i hortalisses en el TEU plat saludable. Estic segura que elaboraràs un plat de categoria internacional.

Las proteínas del plato saludable

¡Hola chef!

¡Sí, sí, esta carta es para ti. Te la mando para preguntarte como llevas el diseño del plato. ¿Recuerdas la ficha del menú de octubre? En ella te explicaba que una parte de tu plato debe reservarse a las verduras y hortalizas. Si aún no has decidido cuales, ahora es un buen momento para ello. Dime, ¿cuál o cuáles alimentos de estos grupos escoges para poner en TU plato? Pueden ser las que quieras, puede ser la hortaliza que más te guste, o bien, alguna que te gustaría probar por primera vez.

Ahora que ya tienes eso, vamos a pasar a la próxima misión. Esta consiste en escoger un alimento rico en proteínas, para seguir dándole forma a TU plato saludable. Seguidamente, te cuento todas las opciones que existen para que puedas considerarlo antes de elegir. ¡Vamos allá chef! Para que sea más fácil imaginarlo, las clasificaremos en dos grupos:

Origen vegetal

Garbanzos
Soja texturizada
Lentejas
Alubias
tofu

Origen animal

Carne (de pollo, pavo, conejo, ternera, cordero...)
Pescado (lubina, salmón, merluza, bacalao, caballa, berberechos o mejillones, gambas...)
Huevos



Si desconoces alguno de estos alimentos, no dudes en preguntar a la gente mayor o a la persona que se encarga de cocinar en tu hogar, seguro que los conoce. Te animo a probar todos los alimentos que no conoces, es la única forma de descubrir si te gustan. Ahora es tu momento, elige un alimento proteico que acompañe a las verduras y hortalizas en TU plato saludable. Estoy segura que elaborarás un plato de categoría internacional.



*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
1. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fruits secs i crostons de pa. Llobina. Fruita. Ensalada con frutos secos y picaletes. Lubina. Fruta.	2. SOPAR - CENA - DINNER Espinacs amb panes i pinyons. Sipia a la planxa. Fruita. Espinacs con pasas y piñones. Sepia a la plancha. Fruita.	3. SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb pimentó i espàrrecs. Gambetes a l'allet. Fruita. Arroz con pimiento y espárragos. Gambas al ajillo. Fruita.	4. SOPAR - CENA - DINNER Crema de carabassó. Pit de pollastre. Crema de calabacín. Pechuga de pollo. Fruita.	5. SOPAR - CENA - DINNER Arranida amb ou dur. Panini york-formatge. Fruita. Ensalada con huevo duro. Panini york-queso. Fruita.
6. SOPAR - CENA - DINNER Cigrons amb all i tomata. Fruita. Garbanzos con ajo y tomate. Tortilla. Yogurt. Yogur.	7. SOPAR - CENA - DINNER Filet de vedella amb rodanxes de ceba i carabassó torrades. logurt. Filet de ternera con rodajas de cebolla y calabacín asadas. Yogur.	8. SOPAR - CENA - DINNER Moriato al microones. Abadejo amb simfaina. Fruita. Boriato al microondas. Bacalao con pisto. Fruita.	9. SOPAR - CENA - DINNER Fesols amb remolatxa i ceba morada. Fruita. Alubias con remolacha y cebolla morada. Tortilla francesa. Fruita.	10. SOPAR - CENA - DINNER Conill al forri amb carlota, pesols i ceba. Fruita. Conejo al horno con zanahoria, guisantes y cebolla. Fruita.
11. SOPAR - CENA - DINNER Arròs tres delícies. Filet de titot. Fruita. Arroz tres delicias. Pechuga de pavo. Fruita.	12. SOPAR - CENA - DINNER Llentilles amb carlota. Fruita. logurt. Lentejas con zanahoria. Tortilla. Yogur.	13. SOPAR - CENA - DINNER Hamburguesa i carxofes torrades. Fruita. Hamburguesa y alcachofas asadas. Fruita.	14. SOPAR - CENA - DINNER Salmon amb menestra de judies verdes i carlota. logurt. Salmón y menestra de judías verdes y zanahoria. Yogur.	15. SOPAR - CENA - DINNER Cuscús amb ceba i arrets de brocoli. Llenguado. Fruita. Cuscús con cebolla y arbolitos de brócoli. Lenguado. Fruita.
16. SOPAR - CENA - DINNER Crema de verdures i ou escalfat. logurt. Crema de verduras y huevo poché. Yogur.	17. SOPAR - CENA - DINNER Hummus amb crudité. Tostada york-formatge. Fruita. Hummus con crudités. Tostada de jamón cocido y queso. Fruita.	18. SOPAR - CENA - DINNER Hamburguesa i carxofes torrades. Fruita. Hamburguesa y alcachofas asadas. Fruita.	19. SOPAR - CENA - DINNER Salmó amb menestra de judies verdes i carlota. logurt. Salmón y menestra de judías verdes y zanahoria. Yogur.	20. SOPAR - CENA - DINNER Cuscús amb ceba i arrets de brocoli. Llenguado. Fruita. Cuscús con cebolla y arbolitos de brócoli. Lenguado. Fruita.

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

f Mendoza Colectividades
@mendozacatering.com
mendozacatering

• 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.