



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS/ TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOUS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
2	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> 🌿 Crema de carlota 🍰 Crema de zanahoria 🥕 Pollastre al forn amb xampinyons Pollo al horno con champiñones Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal:E: 779.7 HC: 95.3 P: 27.8 G: 29.7	3	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Fesols estofats 🍲 Alubias estofadas 🍲 Trita d'alls tendres 🍷 Tortilla de ajos tiernos 🍷 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal:E: 782.2 HC: 94.6 P: 32.7 G: 29.6	4	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida completa / <i>Ensalada completa</i> 🌿🌿 Arròs al forn amb cigrons i carn 🍲 Arroz al horno con garbanzos y carne 🍲 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal:E: 802.7 HC: 105.3 P: 26.9 G: 29.6	5	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximitat</i> 🌿 Macarrons amb verdures 🍲 Macarrones con verduras 🍲 Peix al forn amb hortalisses 🐟 Pescado al horno con hortalizas 🐟 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal:E: 787.8 HC: 103.8 P: 27.4 G: 28.4	6	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> 🌿 Sopa de peix 🍲🍲🍲 Sopa de pescado 🍲🍲🍲 Polastre amb salsa 🍷 Pollo en salsa 🍷 Iogurt / Yogur 🥛 Kcal:E: 763.5 HC: 85.3 P: 35 G: 28.8
9	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Guisat de creïlles i verdures 🍲 Guisado de patatas y verduras 🍲 Remenat d'ous amb pit de titot 🍷🍷 Huevos revueltos con pechuga de pavo 🍷🍷 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal:E: 740.5 HC: 91.7 P: 24.5 G: 29.9	10	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Arròs caldós amb fesols i nap Arroz caldoso con alubias y nabo Calamaret amb ceba 🍷🍷🍷 Calamar encebollado 🍷🍷🍷 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal:E: 733.9 HC: 92.1 P: 28.6 G: 27.5	11	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Sopa de putxero 🍲 Sopa de cocido 🍲 Acompanyament de putxero amb pilota 🍷 Complemento de cocido con pelota 🍷 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal:E: 733.9 HC: 89.9 P: 33.6 G: 25.8	12	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de pasta 🍲🍲 Ensalada de pasta 🍲🍲 Peix al forn amb pebreretes 🐟 Pescado al horno con salsa "pebreretes" 🐟 Fruita de temporada Fruita de temporada Kcal:E: 785.4 HC: 100 P: 33.3 G: 27.1	13	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Llenties amb bledes 🍲 Lentejas con acelgas 🍲 Coca amb productes de la terra 🍷🍷 Coca con productos de la tierra 🍷🍷 Iogurt / Yogur 🥛 Kcal:E: 777 HC: 104.1 P: 33.2 G: 24.4
16	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida marroquí / <i>Ensalada marroquí</i> Espirals a la bolonyesa 🍲 Espirales a la boloñesa 🍲 Peix al forn amb tubèrculs 🐟 Pescado al horno con tubérculos 🐟 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal:E: 798.2 HC: 100 P: 28.6 G: 30.8	17	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Crema de pèsols 🍲 Crema de guisantes 🍲 Remenat d'ou amb pernil dolç 🍷🍷 Huevos revueltos con jamón cocido 🍷🍷 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal:E: 770.6 HC: 92.5 P: 33.5 G: 28.8	18	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> 🌿 Sopa de fideus 🍲 Sopa de fideos 🍲 Carn amb salsa Carne en salsa Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal:E: 740.9 HC: 93.8 P: 28.6 G: 27.4	19	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximitat</i> 🌿 Arròs negre 🍲🍲🍲 Arroz negro 🍲🍲🍲 Bunyols de bacallar 🍷 Buñuelos de bacalao 🍷 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal:E: 795.3 HC: 95.8 P: 32 G: 30.8	20	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de bròcoli / <i>Ensalada de brócoli</i> Potatge de cigrons 🍲 Potaje de garbanzos 🍲 Trita de formatge 🍷 Tortilla de queso 🍷 Iogurt / Yogur 🥛 Kcal:E: 764 HC: 91.4 P: 34.1 G: 28.3
23	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de primavera / <i>Ensalada de primavera</i> Bollit valencià 🍲 Hervido valenciano 🍲 Mandonguilles a la jardineria 🍷 Albóndigas a la jardineria 🍷 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal:E: 729.7 HC: 92.8 P: 25.7 G: 27.6	24	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Fesols amb bledes 🍲 Alubias con acelgas 🍲 Peix al forn amb salsa verda 🐟🐟🐟 Pescado al horno con salsa verde 🐟🐟🐟 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal:E: 763 HC: 90.7 P: 33.2 G: 28.9	25	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida parisina / <i>Ensalada parisina</i> 🍷 Sopa de peix 🍲🍲🍲 Sopa de pescado 🍲🍲🍲 Saltixes de pollastre amb tomaca natural 🍷 Salchichas de pollo con tomate natural 🍷 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal:E: 765.5 HC: 91.4 P: 25.8 G: 32.3	26	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Crema de verdures 🍲 Crema de verduras 🍲 Lasaña casolana Mendoza 🍷 Lasaña casera Mendoza 🍷 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal:E: 691.3 HC: 91.2 P: 24.2 G: 24.8	27	DINAR · COMIDA · LUNCH Hummus / <i>Hummus</i> Arròs blanc amb tomaca Arroz blanco con tomate Trita de tonyina 🍷 Tortilla de atún 🍷 Iogurt / Yogur 🥛 Kcal:E: 763.9 HC: 99.7 P: 27.2 G: 27.7
30	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida d'alficòs / <i>Ensalada de alficòs</i> 🌿 Sopa de pollastre amb cardamom 🍲 Sopa de pollo con cardamomo 🍲 Peix al forn amb porro i carabasseta 🐟🍷 Pescado al horno con puerro y calabacín 🐟🍷 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal:E: 745.5 HC: 89.9 P: 32.5 G: 27.8	31	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> 🌿 Hamburguesa completa: pà, creïlles, ceba, formatge, 🍷🍷 Hamburguesa completa: pan, patatas, cebolla, queso, 🍷 Gel·l / Helado 🍷 Kcal:E: 790.6 HC: 94.2 P: 33.7 G: 30.3						

Malbaratament alimentari DERROCHE alimentari

Des de la Conselleria d'Agricultura, Medi Ambient, Canvi Climàtic i Desenvolupament Rural traslladen la preocupació pel malbaratament alimentari. Segons els estudis, entre un terç i la meitat dels aliments produïts al món, no arriben a consumir-se. Això varia d'acord amb el tipus d'aliment i país. De fet, els països desenvolupats, malgasten molts més aliments per capità, que no els que estan en desenvolupament.

En general, el malbaratament es pot quantificar en 1300 milions de tones d'aliments a l'any. El que significa un malbaratament de 173kg per persona y per any.

Si preguntem per quins productes es malbaraten, trobem la fruita, verdures i hortalisses i el pa fresc. I els segueixen, els plats preparats o productes ja elaborats. És a dir, la majoria d'aliments que rebutgem arriben al poal de fem de la mateixa forma que els havíem adquirit.

TIPS per evitar el malbaratament:

- **En el moment de la compra:** Convé fer una llista amb els productes i aliments que necessitem. Això implica que prèviament es comprovarà que ens queda al rebost, nevera o armariets de la cuina. A més, a més, si vas després d'haver menjat, serà més fàcil comprar realment allò que necessites.

- **En el moment del cuinat:** Afegir la quantitat d'ingredients que necessites en cada cocció. Generalment, en el moment de la preparació, tenim fam, el que ens fa subestimar les quantitats i sobra menjar preparat.

- **Congela:** Tant aliments frescos, com la carn, peix o marisc, així com plats preparats, es conserven adequadament en el congelador. Aquesta estratègia ens ajudarà a gestionar millor els recursos alimentaris.

- **Aprofitament de les sobres:** Quan sobren macarrons bollits, xampinyons saltejats, un trosset de peix... convé guardar-ho en el frigorífic. Tots els aliments tenen segones oportunitats en altres plats. Per exemple, incorporant-ho en amanides, en cremes o purés, per fer guarnicions...

Els recursos de sol, aigua, combustibles, adobs i fertilitzants, i sobretot, els recursos humans, són massa importants, com per seguir desaprovechant un bé tan essencial, com ho són els aliments.

Desde la Consejería de Agricultura, Medio Ambiente, Cambio Climático y Desarrollo Rural trasladan la preocupación por el derroche alimentario. Según los estudios, entre un tercio y la mitad de los alimentos producidos al mundo, no llegan a consumirse. Eso varía de acuerdo con el tipo de alimento y país. De hecho, los países desarrollados malgastan muchos más alimentos por capital, que no los que están en desarrollo. En general, el derroche se puede cuantificar en 1300 millones de toneladas de alimentos al año. Lo que significa un derroche de 173kg por persona y año.

Si preguntamos por qué productos se desechan, encontramos la fruta, verduras y hortalizas y el pan fresco. Estos van seguidos de platos preparados o productos ya elaborados. Es decir, la mayoría de alimentos que rechazamos llegan al cubo de la basura de la misma forma que los habíamos adquirido.

TIP para evitar el malgasto alimentario:

- **En el momento de la compra:** Conviene hacer una lista con los productos y alimentos que necesitamos. Eso implica que previamente se comprobará qué nos queda en la despensa, frigorífico o armarios de la cocina. Además, si vas después de haber comido, será más fácil comprar aquello que realmente necesitas.

- **En el momento del cocinado:** Añada la cantidad de ingredientes que necesitas en cada cocción. Generalmente, en el momento de la preparación tenemos hambre, lo que nos hace subestimar las cantidades y sobrar comida preparada.

- **Congela:** Tanto los alimentos frescos como la carne, el pescado o el marisco, así como platos preparados, se conservan adecuadamente en el congelador. Esta estrategia nos ayudará a gestionar mejor los recursos alimentarios.

- **Aprovechamiento de las sobras:** Cuando sobran macarrones hervidos, champiñones salteados, un trocito de pescado... conviene guardarlo en el frigorífico. Todos los alimentos tienen segundas oportunidades en otros platos. Por ejemplo, incorporándolo en ensaladas, en cremas o purés, para hacer guarniciones...

Los recursos de suelo, agua, combustibles, abonos y fertilizantes, y sobretodo, los recursos humanos, son demasiado importantes, como para seguir despilfarrando un bien tan esencial, como lo son los alimentos.



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
SOPAR · CENA · DINNER Faves guisades amb ceba, creïlla i ou. Fruita. Guiso de habas con cebolla, patata y huevo. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Macarrons amb ceba i broquil. Hamburguesa de vedella. Fruita. Macarrones con cebolla y brócoli. Hamburguesa de ternera. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Lluç al forn amb creïlla i pebre. logurt. Merluza al horno con patata y pimiento. Yogur.	SOPAR · CENA · DINNER Fesols amb espàrrecs i xampinyons. Formatge fresc. Fruita. Alubias con espárragos y champiñones. Queso fresco. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Arròs amb pebre i ou dur. Fruita. Arroz con pimiento y huevo duro. Fruita.
SOPAR · CENA · DINNER Quinoa amb carlota, broquil i gambetes. logurt. Quinoa con zanahoria, brócoli y gambas. Yogur.	SOPAR · CENA · DINNER Espinacs amb pernil. Pit de pollastre. Fruita. Espinacas con jamón. Pechuga de pollo. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Arranida amb fruits secs. Salmó. Fruita. Ensalada con frutos secos. Salmón. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Llentilles amb ceba i torrada. Pintxo de fruita. Fruita. Lentejas con cebolla y tomate. Pincho de tortilla. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Llengua i hortalisses al forn. Fruita. Lengua y hortalizas al horno. Fruita.
SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb tomata, avocat i olives. Pit de titot. Fruita. Ensalada con tomate, aguacate y aceitunas. Pechuga de pavo. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb remolatxa. Llobarro al microones. logurt. Ensalada con remolacha. Lubina al microondas. Yogur.	SOPAR · CENA · DINNER Bollit valencià i ou dur. Fruita. Hervido valenciano y huevo duro. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Pesols amb pernil dolç i ou poché. Fruita. Guisantes con jamón cocido y huevo poché. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Arranida amb daus de pollo. Pa-pizza casola. Fruita. Ensalada con dados de pollo. Pan-pizza casero. Fruita.
SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb cigròns, ceba, pebre i tomata. Sepia a la planxa. Fruita. Ensalada con garbanzos, cebolla, pimiento y tomate. Sepia a la plancha. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Cremes de verdures. Llorn de porc. Fruita. Crema de verduras. Lomo de cerdo. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Arròs amb carabassó i ou dur. logurt. Arroz con calabacín y huevo duro. Yogur.	SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb fruits secs. Sardines torrades. Fruita. Ensalada con frutos secos. Sardinas asadas. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Minipizza d'albergínia. Peix al forn. Fruita. Minipizza de berenjena. Pescado al horno. Fruita.
SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb formatge. Llesca de pa amb fruita. Ensalada con queso. Rebanada de pan con tortilla.	SOPAR · CENA · DINNER Hummus amb cruditès. Lluç amb salsa marinera. Fruita. Hummus con crudités. Merluza con salsa marinera. Fruita.			

Menú sin gluten



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS/ TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOURS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
2	Amanida Tropical Crema de carlotà Pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada Ensalada tropical Crema de zanahoria Pollo al horno con champiñones Fruita de temporada	3	Amanida mixta **Fabada Truita d'allis tendres Fruita de temporada Ensalada mixta Fabada Tortilla de ajos tiernos Fruita de temporada	4	Amanida completa Paella de verdures Fruita de temporada Ensalada completa Paella de verdura Fruita de temporada	5	Amanida de proximitat Pasta sense gluten Peix al forn amb hortalisses Fruita de temporada Ensalada de proximitat Pasta sin gluten Pescado al horno con hortalizas Fruita de temporada	6	Amanida Tropical Sopa de peix sense gluten Pollastre en salsa amb creïlles logurt Ensalada tropical Sopa de pescado sin gluten Pollo en salsa Yogur
9	Amanida Mediterrània Guisat de verdures i creïlles Remenat d'ous amb pit de titot Fruita de temporada Ensalada Mediterránea Guisado de verduras y patatas Huevos revueltos con pechuga de pavo Fruita de temporada	10	Amanida Mendoza Arròs caldós amb fesols i nap Calamaret amb ceba Fruita de temporada Ensalada Mendoza Arroz caldoso con alubias y nabo Calamar encebollado Fruita de temporada	11	Amanida mixta Sopa de putxero sense gluten Acompanyament de putxero amb pilota Fruita de temporada Ensalada mixta Sopa sin gluten Complemento de cocido con pelota Fruita de temporada	12	Amanida de pasta sense gluten Peix al forn Salsa pebreretes Fruita de temporada Ensalada de pasta sin gluten Pescado al horno Salsa "pebreretes" Fruita de temporada	13	Amanida valenciana Llenties amb bledes de proximitat Coca amb verdura sense gluten logurt Ensalada valenciana Lentejas con acelgas de proximidad Coca sin gluten Yogur
16	Amanida Marroquí Pasta sense gluten Peix al forn amb tubèrculs a la sidra Fruita de temporada Ensalada marroquí Pasta sin gluten Pescado al horno con tubérculos a la sidra Fruita de temporada	17	Amanida Mediterrània Crema de pèsols Remenat d'ou amb pernil dolç Fruita de temporada Ensalada Mediterránea Crema de guisantes Huevos revueltos con jamón cocido Fruita de temporada	18	Amanida Tropical Sopa de peix sense gluten Carn amb tomaca logurt Ensalada tropical Sopa de pescado sin gluten Carne con tomate natural Yogur	19	Amanida de proximitat Arròs negre Bunyols de bacallar amb mel Fruita de temporada Ensalada de proximitat Arroz negro Buñuelos de bacalao con miel Fruita de temporada	20	Amanida de bròcoli Potatge de cigrons i verdures Truita de formatge Fruita de temporada Ensalada de brócoli Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de queso Fruita de temporada
23	Amanida de primavera Bollit valencià Mandonguilles amb salsa jardinerà Fruita de temporada Ensalada de primavera Hervido valenciano Albóndigas a la jardinera Fruita de temporada	24	Amanida Mendoza Fesols amb bledes de proximitat Peix al forn Fruita de temporada Ensalada Mendoza Alubias con acelgas de proximidad Pescado al horno Fruita de temporada	25	Amanida parisina Sopa de peix sense gluten Salsitxes de pollastre amb tomaca natural Fruita de temporada Ensalada parisina Sopa de pescado sin gluten Salchichas de pollo con salsa de tomate natural Fruita de temporada	26	Amanida Campera Bollit valencià Lasanya sense gluten Fruita de temporada Ensalada Campera Hervido valenciano Lasaña sin gluten Fruita de temporada	27	Hummus Arròs blanc amb tomaca Truita de tonyina logurt Hummus Arroz blanco con tomate Tortilla de atún Yogur
30	Amanida d'alficòs Sopa de putxero sense gluten Peix al forn amb carabasseta i porro Fruita de temporada Ensalada de alficoz Sopa sin gluten Pescado al horno con calabacin y puerro Fruita de temporada	31	Amanida Tropical Hamburguesa completa sense gluten Gelàt Ensalada tropical Hamburguesa completa sin gluten Helado						

Malbaratament alimentari DERROCHE alimentari

Des de la Conselleria d'Agricultura, Medi Ambient, Canvi Climàtic i Desenvolupament Rural traslladen la preocupació pel malbaratament alimentari. Segons els estudis, entre un terç i la meitat dels aliments produïts al món, no arriben a consumir-se. Això varia d'acord amb el tipus d'aliment i país. De fet, els països desenvolupats, malgasten molts més aliments per capità, que no els que estan en desenvolupament.

En general, el malbaratament es pot quantificar en 1300 milions de tones d'aliments a l'any. El que significa un malbaratament de 173kg per persona y per any.

Si preguntem per quins productes es malbaraten, trobem la fruita, verdures i hortalisses i el pa fresc. I els segueixen, els plats preparats o productes ja elaborats. És a dir, la majoria d'aliments que rebutgem arriben al poal de fem de la mateixa forma que els havíem adquirit.

TIPS per evitar el malbaratament:

- **En el moment de la compra:** Convé fer una llista amb els productes i aliments que necessitem. Això implica que prèviament es comprovarà que ens queda al rebost, nevera o armariets de la cuina.

A més, a més, si vas després d'haver menjat, serà més fàcil comprar realment allò que necessites.

- **En el moment del cuinat:** Afegir la quantitat d'ingredients que necessites en cada cocció. Generalment, en el moment de la preparació, tenim fam, el que ens fa subestimar les quantitats i sobra menjar preparat.

- **Congela:** Tant aliments frescos, com la carn, peix o marisc, així com plats preparats, es conserven adequadament en el congelador. Aquesta estratègia ens ajudarà a gestionar millor els recursos alimentaris.

- **Aprofitament de les sobres:** Quan sobren macarrons bollits, xampinyons saltejats, un trosset de peix... convé guardar-ho en el frigorífic. Tots els aliments tenen segones oportunitats en altres plats. Per exemple, incorporant-ho en amanides, en cremes o purés, per fer guarnicions...

Els recursos de sol, aigua, combustibles, adobs i fertilitzants, i sobretot, els recursos humans, són massa importants, com per seguir desaprovechant un bé tan essencial, com ho són els aliments.

Desde la Consejería de Agricultura, Medio Ambiente, Cambio Climático y Desarrollo Rural trasladan la preocupación por el derroche alimentario. Según los estudios, entre un tercio y la mitad de los alimentos producidos al mundo, no llegan a consumirse. Eso varía de acuerdo con el tipo de alimento y país. De hecho, los países desarrollados malgastan muchos más alimentos por capital, que no los que están en desarrollo. En general, el derroche se puede cuantificar en 1300 millones de toneladas de alimentos al año. Lo que significa un derroche de 173kg por persona y año.

Si preguntamos por qué productos se desechan, encontramos la fruta, verduras y hortalizas y el pan fresco. Estos van seguidos de platos preparados o productos ya elaborados. Es decir, la mayoría de alimentos que rechazamos llegan al cubo de la basura de la misma forma que los habíamos adquirido.

TIP para evitar el malgasto alimentario:

- **En el momento de la compra:** Conviene hacer una lista con los productos y alimentos que necesitamos. Eso implica que previamente se comprobará qué nos queda en la despensa, frigorífico o armarios de la cocina.

Además, si vas después de haber comido, será más fácil comprar aquello que realmente necesitas.

- **En el momento del cocinado:** Añada la cantidad de ingredientes que necesitas en cada cocció. Generalmente, en el momento de la preparación tenemos hambre, lo que nos hace subestimar las cantidades y sobrar comida preparada.

- **Congela:** Tanto los alimentos frescos como la carne, el pescado o el marisco, así como platos preparados, se conservan adecuadamente en el congelador. Esta estrategia nos ayudará a gestionar mejor los recursos alimentarios.

- **Aprovechamiento de las sobras:** Cuando sobran macarrones hervidos, champiñones salteados, un trocito de pescado... conviene guardarlo en el frigorífico. Todos los alimentos tienen segundas oportunidades en otros platos. Por ejemplo, incorporándolo en ensaladas, en cremas o purés, para hacer guarniciones...

Los recursos de suelo, agua, combustibles, abonos y fertilizantes, y sobre todo, los recursos humanos, son demasiado importantes, como para seguir despilfarrando un bien tan esencial, como lo son los alimentos.



mendoza
colectividades

mendozacolectividades.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

* PROPOSTA DE SOPARS / * PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
SOPAR - CENA - DINNER Faves guisades amb ceba, creïlla i ou. Fruita. Guiso de habas con cebolla, patata y huevo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Macarrons amb ceba i brocoli. Hamburguesa de vedella. Fruita. Macarrones con cebolla y brócoli. Hamburguesa de ternera. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Lluç al forn amb creïlla i pebre. logurt. Merluza al horno con patata y pimiento. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Fesols amb espàrrecs i xampinyons. Formatge fresc. Fruita. Alubias con espárragos y champiñones. Queso fresco. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb pebre i ou dur. Fruita. Arroz con pimiento y huevo duro. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Quinoa amb carlota, brocoli i gambetes. logurt. Quinoa con zanahoria, brócoli y gambas. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Espinacs amb pernil. Pit de pollastre. Fruita. Espinacas con jamón. Pechuga de pollo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Arranida amb fruits secs. Salmó. Fruita. Ensalada con frutos secos. Salmón. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Llentilles amb ceba i torrac. Pintxo de fruita. Fruita. Lentejas con cebolla y tomate. Pincho de tortilla. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Llengua i hortalisses al forn. Fruita. Lengüado y hortalizas al horno. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb tomata, avocat i olives. Pit de tirot. Fruita. Ensalada con tomate, aguacate y aceitunas. Pechuga de pavo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb remolatxa. Llobarro al microones. logurt. Ensalada con remolacha. Lubina al microondas. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Bollit valencià i ou dur. Fruita. Hervido valenciano y huevo duro. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Pesols amb pernil dolç i ou poché. Fruita. Guisantes con jamón cocido y huevo poché. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Arranida amb daus de pollo. Pa-pizza casolà. Fruita. Ensalada con dados de pollo. Pan-pizza casero. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb cogrons, ceba, pebre i tomata. Sepia a la planxa. Fruita. Ensalada con garbanos, cebolla, pimiento y tomate. Sepia a la plancha. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Crema de verdures. Llora de porc. Fruita. Crema de verduras. Lomo de cerdo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb carabassó i ou dur. logurt. Arroz con calabacín y huevo duro. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fruits secs. Sardines torrades. Fruita. Ensalada con frutos secos. Sardinas asadas. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Minipizza d'allergènia. Peix al forn. Fruita. Minipizza de berenjena. Pescado al horno. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge. Llesca de pa amb fruita. Fruita. Ensalada con queso. Rebanada de pan con tortilla.	SOPAR - CENA - DINNER Hummus amb crudités. Lluç amb salsa marinera. Fruita. Hummus con crudités. Merluza con salsa marinera. 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 cerdo



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS/ TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOURS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
2	Amanida Tropical Crema de carlotà Pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada Ensalada tropical Crema de zanahoria Pollo al horno con champiñones Fruita de temporada	3	Amanida mixta Fesols amb bledes de proximitat Truita d'alls tendres Fruita de temporada Ensalada mixta Alubias con acelgas de proximitad Tortilla de ajos tiernos Fruita de temporada	4	Amanida completa Paella de verdures Fruita de temporada Ensalada completa Paella de verdura Fruita de temporada	5	Amanida de proximitat Macarrons amb verdures Peix al forn amb hortalisses Fruita de temporada Ensalada de proximitad Macarrones con verdura Pescado al horno con hortalizas Fruita de temporada	6	Amanida Tropical Sopa de peix Pollastre en salsa amb creïlles logurt Ensalada tropical Sopa de pescado Pollo en salsa Yogur
9	Amanida Mediterrània Guisat de verdures i creïlles Remenat de porro i carabassó Fruita de temporada Ensalada Mediterránea Guisado de verduras y patatas Revuelto de puerro y calabacín Fruita de temporada	10	Amanida Mendoza Arròs amb fesols sense carn Calamaret amb ceba Fruita de temporada Ensalada Mendoza Arroz con alubias sin carne Calamar encebollado Fruita de temporada	11	Amanida mixta Sopa de putxero Complement de putxero de pollastre Fruita de temporada Ensalada mixta Sopa de cocido Complemento de cocido de pollo Fruita de temporada	12	Amanida de pasta Peix al forn Salsa pebreretes Fruita de temporada Ensalada de pasta Pescado al horno Salsa "pebreretes" Fruita de temporada	13	Amanida valenciana Llentilles amb bledes de proximitat Coca a la calda amb verdures logurt Ensalada valenciana Lentejas con acelgas de proximitad Coca a la calda de verdura Yogur
16	Amanida Marroquí Macarrons amb verdures Peix al forn amb tubèrculs a la sidra Fruita de temporada Ensalada marroqui Macarrones con verdura Pescado al horno con tubérculos a la sidra Fruita de temporada	17	Amanida Mediterrània Crema de pèsols Remenat de porro i carabassó Fruita de temporada Ensalada Mediterránea Crema de guisantes Revuelto de puerro y calabacín Fruita de temporada	18	Amanida Tropical Sopa de fideus Pit de pollastre logurt Ensalada tropical Sopa de fideos Pechuga de pollo Yogur	19	Amanida de proximitat Arròs negre Bunyols de bacallar amb mel Fruita de temporada Ensalada de proximitad Arroz negro Buñuelos de bacalao con miel Fruita de temporada	20	Amanida de bròcoli Potatge de cigrons i verdures Truita de formatge Fruita de temporada Ensalada de brócoli Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de queso Fruita de temporada
23	Amanida de primavera Bollit valencià Mandonguilles de pollastre Fruita de temporada Ensalada de primavera Hervido valenciano Albóndigas de pollo Fruita de temporada	24	Amanida Mendoza Fesols amb bledes de proximitat Peix al forn amb salsa verda Fruita de temporada Ensalada Mendoza Alubias con acelgas de proximitad Pescado al horno en salsa verde con guisantes Fruita de temporada	25	Amanida parisina Sopa de peix Salsitxes fresques Fruita de temporada Ensalada parisina Sopa de pescado Salchichas frescas de pollo Fruita de temporada	26	Amanida Campera Crema de verdures Lasanya casolana de pollastre Fruita de temporada Ensalada Campera Crema de verduras Lasaña Casera de pollo Fruita de temporada	27	Hummus Arròs blanc amb tomaca Truita de tonyina logurt Hummus Arroz blanco con tomate Tortilla de atún Yogur
30	Amanida d'alficòs Sopa de pollastre amb cardamom Peix al forn amb carabasseta i porro Fruita de temporada Ensalada de alficoz Sopa de pollo con cardamomo Pescado al horno con calabacín y puerro Fruita de temporada	31	Amanida Tropical Hamburguesa completa sense porc Gelàt Ensalada tropical Hamburguesa completa sin cerdo Helado						

Malbaratament alimentari DERROCHE alimentari

Des de la Conselleria d'Agricultura, Medi Ambient, Canvi Climàtic i Desenvolupament Rural traslladen la preocupació pel malbaratament alimentari. Segons els estudis, entre un terç i la meitat dels aliments produïts al món, no arriben a consumir-se. Això varia d'acord amb el tipus d'aliment i país. De fet, els països desenvolupats, malgasten molts més aliments per capità, que no els que estan en desenvolupament.

En general, el malbaratament es pot quantificar en 1300 milions de tones d'aliments a l'any. El que significa un malbaratament de 173kg per persona y per any.

Si preguntem per quins productes es malbaraten, trobem la fruita, verdures i hortalisses i el pa fresc. I els segueixen, els plats preparats o productes ja elaborats. És a dir, la majoria d'aliments que rebutgem arriben al poal de fem de la mateixa forma que els havíem adquirit.

TIPS per evitar el malbaratament:

- **En el moment de la compra:** Convé fer una llista amb els productes i aliments que necessitem. Això implica que prèviament es comprovarà que ens queda al rebost, nevera o armariets de la cuina.

A més, a més, si vas després d'haver menjat, serà més fàcil comprar realment allò que necessites.

- **En el moment del cuinat:** Afegir la quantitat d'ingredients que necessites en cada cocció. Generalment, en el moment de la preparació, tenim fam, el que ens fa subestimar les quantitats i sobra menjar preparat.

- **Congela:** Tant aliments frescos, com la carn, peix o marisc, així com plats preparats, es conserven adequadament en el congelador. Aquesta estratègia ens ajudarà a gestionar millor els recursos alimentaris.

- **Aprofitament de les sobres:** Quan sobren macarrons bollits, xampinyons saltejats, un trosset de peix... convé guardar-ho en el frigorífic. Tots els aliments tenen segones oportunitats en altres plats. Per exemple, incorporant-ho en amanides, en cremes o purés, per fer guarnicions...

Els recursos de sol, aigua, combustibles, adobs i fertilitzants, i sobretot, els recursos humans, són massa importants, com per seguir desaprovechant un bé tan essencial, com ho són els aliments.

Desde la Consejería de Agricultura, Medio Ambiente, Cambio Climático y Desarrollo Rural trasladan la preocupación por el derroche alimentario. Según los estudios, entre un tercio y la mitad de los alimentos producidos al mundo, no llegan a consumirse. Eso varía de acuerdo con el tipo de alimento y país. De hecho, los países desarrollados malgastan muchos más alimentos por capital, que no los que están en desarrollo. En general, el derroche se puede cuantificar en 1300 millones de toneladas de alimentos al año. Lo que significa un derroche de 173kg por persona y año.

Si preguntamos por qué productos se desechan, encontramos la fruta, verduras y hortalizas y el pan fresco. Estos van seguidos de platos preparados o productos ya elaborados. Es decir, la mayoría de alimentos que rechazamos llegan al cubo de la basura de la misma forma que los habíamos adquirido.

TIP para evitar el malgasto alimentario:

- **En el momento de la compra:** Conviene hacer una lista con los productos y alimentos que necesitamos. Eso implica que previamente se comprobará qué nos queda en la despensa, frigorífico o armarios de la cocina.

Además, si vas después de haber comido, será más fácil comprar aquello que realmente necesitas.

- **En el momento del cocinado:** Añada la cantidad de ingredientes que necesitas en cada cocció. Generalmente, en el momento de la preparación tenemos hambre, lo que nos hace subestimar las cantidades y sobrar comida preparada.

- **Congela:** Tanto los alimentos frescos como la carne, el pescado o el marisco, así como platos preparados, se conservan adecuadamente en el congelador. Esta estrategia nos ayudará a gestionar mejor los recursos alimentarios.

- **Aprovechamiento de las sobras:** Cuando sobran macarrones hervidos, champiñones salteados, un trocito de pescado... conviene guardarlo en el frigorífico. Todos los alimentos tienen segundas oportunidades en otros platos. Por ejemplo, incorporándolo en ensaladas, en cremas o purés, para hacer guarniciones...

Los recursos de suelo, agua, combustibles, abonos y fertilizantes, y sobretodo, los recursos humanos, son demasiado importantes, como para seguir despilfarrando un bien tan esencial, como lo son los alimentos.



mendoza
colectividades

mendozacolectividades.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

* PROPOSTA DE SOPARS / * PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
SOPAR - CENA - DINNER Faves guisades amb ceba, creïlla i ou. Fruita. Guiso de habas con cebolla, patata y huevo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Macarrons amb ceba i brocoli. Hamburguesa de vedella. Fruita. Macarrones con cebolla y brócoli. Hamburguesa de ternera. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Lluç al forn amb creïlla i pebre. logurt. Merluza al horno con patata y pimiento. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Fesols amb espàrrecs i xampinyons. Formatge fresc. Fruita. Alubias con espárragos y champiñones. Queso fresco. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb pebre i ou dur. Fruita. Arroz con pimiento y huevo duro. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Quinoa amb carlota, brocoli i gambetes. logurt. Quinoa con zanahoria, brócoli y gambas. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Espinacs amb pernil. Pit de pollastre. Fruita. Espinacas con jamón. Pechuga de pollo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Arranida amb fruits secs. Salmó. Fruita. Ensalada con frutos secos. Salmón. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Llentilles amb ceba i torrac. Pintxo de fruita. Fruita. Lentejas con cebolla y tomate. Pincho de tortilla. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Llenquado i hortalisses al forn. Fruita. Lengüado y hortalizas al horno. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb tomaca, avocat i olives. Pit de tirot. Fruita. Ensalada con tomate, aguacate y aceitunas. Pechuga de pavo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb remolatxa. Llobarro al microones. logurt. Ensalada con remolacha. Lubina al microondas. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Bollit valencià i ou dur. Fruita. Hervido valenciano y huevo duro. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Pesols amb pernil dolç i ou poché. Fruita. Guisantes con jamón cocido y huevo poché. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Arranida amb daus de pollo. Pa-pizza casolà. Fruita. Ensalada con dados de pollo. Pan-pizza casero. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb cogrons, ceba, pebre i tomaca. Sèpia a la planxa. Fruita. Ensalada con garbanos, cebolla, pimiento y tomate. Sèpia a la plancha. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Crema de verdures. Llora de porc. Fruita. Crema de verduras. Lomo de cerdo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb carabassó i ou dur. logurt. Arroz con calabacín y huevo duro. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fruits secs. Sardines torrades. Fruita. Ensalada con frutos secos. Sardinas asadas. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Minipizza d'allergènia. Peix al forn. Fruita. Minipizza de berenjena. Pescado al horno. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge. Llesca de pa amb truita. Fruita. Ensalada con queso. Rebanada de pan con tortilla.	SOPAR - CENA - DINNER Hummus amb crudités. Lluç amb salsa marinera. Fruita. Hummus con crudités. Merluza con salsa marinera. 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.