



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS/ TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOUS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
				1 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida campera / Ensalada campera Llentilles amb bledes Lentejas con acelgas Remenat d'ous amb pernil dolç Huevos revueltos con jamón cocido Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 756.1 HC: 92.2 P: 32.4 G: 27.9		2 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida marinera / Ensalada marinera Crema de carlota Crema de zanahorias Pollastre guisat amb ceba Pollo guisado con cebolla Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 779.9 HC: 93.5 P: 31.2 G: 30.5		3 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida completa Ensalada completa Fideuà de peix de la llotja vilera Fideuà de pescado de la lonja vilera Gelats Helado Kcal: E: 783.8 HC: 101 P: 28.5 G: 28.8	
6 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida d'estiu / Ensalada de verano Paella valenciana Paella valenciana Remenat d'ous amb pit de titot Huevos revueltos con pechuga de pavo Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 763.3 HC: 95.4 P: 27.7 G: 29.4		7 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida tropical / Ensalada tropical Guisat de creïlles i verdures Guisado de patatas y verduras Bunyols de bacallar Buñuelos de bacalao Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 788.6 HC: 93.6 P: 32.9 G: 30.6		8 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida marinera / Ensalada marinera Sopa de fideos Sopa de fideos Mandonguilles a la jardineria Albóndigas a la jardineria Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 735.4 HC: 91.2 P: 25.1 G: 29.4		9 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida valenciana / Ensalada valenciana Amanida de pasta Ensalada de pasta Peix al forn amb salsa verda Pescado al horno con salsa verde Gelats / Helado Kcal: E: 878.7 HC: 101.8 P: 35.5 G: 36		10 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida marroquina / Ensalada marroquí Potatge de cigrons Potaje de garbanzos Coca Mendoza Coca Mendoza Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 859.3 HC: 111.5 P: 33.6 G: 30.3	
13 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mixta / Ensalada mixta Crema de pèsols Crema de guisantes Cinta de llong amb salsa de verdures Cinta de lomo con salsa de verduras Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 778.7 HC: 93.4 P: 33.3 G: 29.6		14 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / Ensalada Mendoza Arròs integral amb tomaca Arroz integral con tomate Truita de tonyina Tortilla de atún Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 764.4 HC: 92.5 P: 26.3 G: 31.9		15 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mediterrània / Ensalada mediterránea Guisat de rap Guisado de rape Pollastre al forn amb verdures Pollo al horno con verduras Gelats / Helado Kcal: E: 767.5 HC: 91.1 P: 34.1 G: 28.9		16 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida tropical / Ensalada tropical Sopa de putxero Sopa de cocido Acompanyament de putxero amb pilota Complemento de cocido con pelota Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 738.6 HC: 89 P: 33.4 G: 26.4		17 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de proximitat / Ensalada de proximidad Macarrons amb bolonyesa vegana Macarrones con boloñesa vegana Peix al forn amb tubèrculs Pescado al horno con tubérculos Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 742.6 HC: 98.9 P: 28.7 G: 25.1	
20 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mixta / Ensalada mixta Llentilles estofades Lentejas estofadas Truita de formatge Tortilla de queso Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 773.1 HC: 94.7 P: 32.6 G: 28.8		21 DINAR · COMIDA · LUNCH MENÚ ESPECIAL FÍ DE CURS MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO 							

5 tips per cuidar-se aquest estiu.

Com es presenta l'estiu, aniràs a la piscina? O prefereixes la platja? Siga com siga, segueix aquests consells per cuidar la teua salut durant les vacances.

1. Descansa, relaxa't i diverteix-te.

2. Hidrata't.

Sabies que la suor és el mecanisme que utilitza el nostre cos per regular la temperatura corporal? Sí, sí, com ho lliges. Al suar, s'allibera aigua a la part superficial del cos. I quan aquesta s'aseca, afavoreix la baixada de la temperatura corporal.

Com que a l'estiu, transpirem més, em de recordar prendre aigua regularment.

3. Alimenta't.

Curiosament, la naturalesa ens posa a l'abast durant l'estiu, les fruites amb més aigua. La bresquilla, els albercocs, les cireres, el meló i meló d'Alger, són les fruites d'aquesta temporada. Aprofita el temps lliure per elaborar preparacions saludables i delicioses, et propose el gelat de plàtan.

Ingredients: rodanxes de plàtan congelades
Elaboració: quan t'abellisca menjar gelat, trau el plàtan del congelador. Deixa'l uns minuts a temperatura ambient. Tot seguit, tritura amb una batidora fins aconseguir la consistència homogènia de gelat. Decora amb canyella o ametlla picada i disfruta!
Avantatge Aquest tipus de gelat sí el pots menjar tots els dies!

4. Fes esport.

Nadar, passejar per la platja, senderisme en zones boscoses i fresques són algunes de les propostes més atractives. Això sí, fes-ho ben matí o a la vesprada per tal d'evitar les hores més fortes de sol.

5. Protegeix-te la pell.

Recorda posar-te protecció solar i renovar-la, sobretot en la nuca i la part superior de les orelles. I per descomptat, d'entre les 12 h i les 17 h de la vesprada, posat a cobert, el sol incideix amb la màxima intensitat.

5 tips para cuidarte este verano

¿Como se presenta el verano, irás a la piscina? ¿O a la playa? Sea como sea, sigue estos consejos para cuidar tu salud durante las vacaciones.

1. Descansa, relájate y diviértete.

2. Hidrátate.

¿Sabías que el sudor es el mecanismo que utiliza nuestro cuerpo para regular la temperatura corporal? Sí, sí, como lo lees. Al sudar, se libera agua a la parte superficial del cuerpo, y cuando esta se seca, favorece la bajada de la temperatura corporal.

Dado que durante el verano transpiramos más, recuerda tomar agua regularmente.

3. Aliméntate.

Curiosamente, la naturaleza nos ofrece durante el verano las frutas con más agua. El melocotón, los albaricoques, las cerezas, el melón y la sandía, son las frutas de esta temporada.

Aprovecha el tiempo libre para elaborar preparaciones saludables y deliciosas, te propongo el helado de plátano.

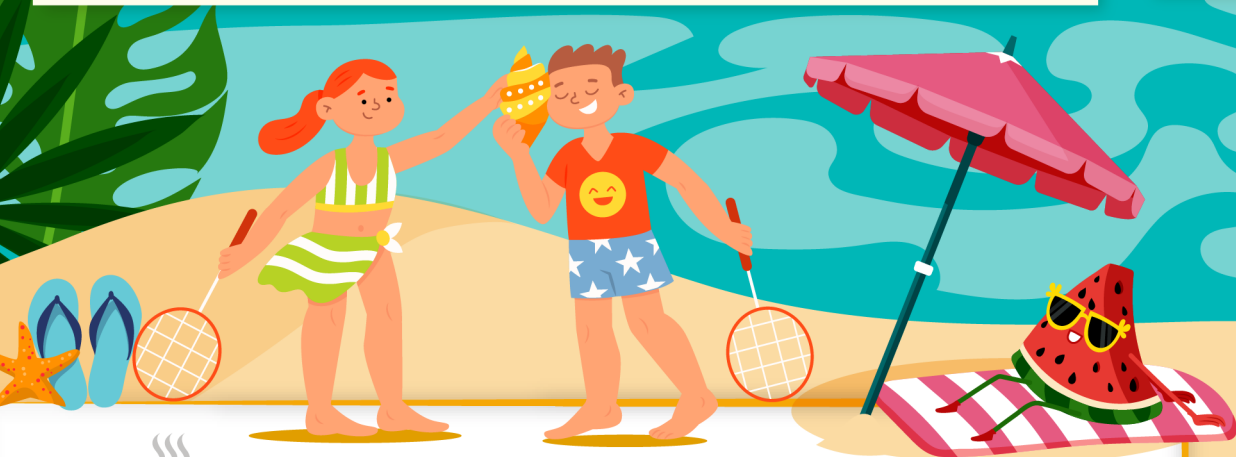
Ingredientes: rodajas de plátano congeladas
Elaboración: cuando te apetezca comer helado, sácalo del congelador. Déjalo unos minutos a temperatura ambiente. Seguidamente, tritura con una batidora hasta conseguir la consistencia homogénea de helado. ¡Decora con canela o almendra picada y disfruta!
Ventaja: Este tipo de helado sí lo puedes comer todos los días.

4. Practica deporte.

Nadar, pasear por la playa, senderismo en zonas boscosas y frescas, son algunas de las propuestas más atractivas. Eso sí, hazlo temprano por la mañana o por la tarde con tal de evitar las horas más fuertes de sol.

5. Protege tu piel.

Recuerda ponerte protección solar y renovarla, sobre todo en la nuca y en la parte superior de las orejas. Y por supuesto, entre las 12 h y las 17 h de la tarde, ponte a cubierto porque el sol incide con la máxima intensidad.



*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. logurt. Gaspacho. Llóm. Yogur.	2 SOPAR · CENA · DINNER Peix blau amb albergínia i pebrera torrades. Fruita. Pescado azul con berenjena y pimiento asados. Tortilla.	3 SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb fesols. Fruita. Ensalada con alubias. Tortilla. Fruita.
4 SOPAR · CENA · DINNER Crema de verduras. Mer a la planxa. Fruita. Crema de verduras Mero a la planxa. Fruita.	5 SOPAR · CENA · DINNER Quinoa amb cogombre i remolacha. Fruita. Quinoa con pepino y remolacha. Tortilla. Fruita.	6 SOPAR · CENA · DINNER Arròs amb xampinyons. Abadejo. Fruita. Arroz con champiñones. Bacalao. Fruita.	7 SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb tomaca i formatge. Hamburguesa de llentilles. logurt. Ensalada de tomate y queso. Hamburguesa de lentejas. Yogur.	8 SOPAR · CENA · DINNER Bajoques salteades amb pernil. Hamburguesa. Fruita. Judías verdes salteadas con jamón. Fruita.
9 SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb cogombre i arrous. Fruita. Ensalada con pepino y nueces. Tortilla. Fruita.	10 SOPAR · CENA · DINNER Salmon amb carabassí a la planxa. Fruita. Salmon con calabacín a la plancha. Fruita.	11 SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb cigrons i og poché. Fruita. Ensalada con garbanzos y huevo poché. Fruita.	12 SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb formatge i crostons de pa. Lluc, logurt. Ensalada con queso y pimientos. Merluza. Yogur.	13 SOPAR · CENA · DINNER Torrat d'albergínia i pebre. Fruita de creïlla. Fruita. Berenjena y pimiento asados. Tortilla de patata. Fruita.
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 Amanida freda de creïlla. Peix blanc. Fruita. Ensalada fresca de patata. Pescado blanco. Fruita.			

* Els suggeriments dels sopars s'han desenvolupat a partir del menú basal, podent no ser aptes per als menús especials o amb al·lèrgies.
* Las sugerencias de las cenas se han desarrollado a partir del menú basal, pudiendo no ser aptas para los menús especiales o con alergias.

Menú sin gluten



Com a casa
mendozacolectividades.com

MENU 2022
JUNY / JUNIO / JUNE

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
		1 Amanida Campera Lentilles amb bledes de proximitat Remenat d'ou amb pernil dolç Fruta de temporada Ensalada Campera Lentejas con acelgas de proximidad Huevos revueltos con jamón cocido Fruta de temporada	2 Amanida Marinerà Crema de carlota Pollastre guisat amb ceba Fruta de temporada Ensalada Marinerà Crema de zanahoria Pollo guisado con cebolla Fruta de temporada	3 Amanida completa Fideuà de peix sense gluten Gelats Ensalada completa Fideuà de pescado sin gluten Helado
6 Amanida d'estiu Paella valenciana Remenat d'ous amb pit de titot Fruta de temporada Ensalada de verano Paella valenciana Huevos revueltos con pechuga de pavo Fruta de temporada	7 Amanida Tropical Guisat de verdures i creïlles Bunyols de bacallà amb mel Fruta de temporada Ensalada tropical Guisado de verduras y patatas Buñuelos de bacalao con miel Fruta de temporada	8 Amanida Marinerà Sopa de peix sense gluten Mandonguilles amb salsa jardinerà Fruta de temporada Ensalada Marinerà Sopa de pescado sin gluten Albóndigas a la jardinerà Fruta de temporada	9 Amanida valenciana Amanida de pasta sense gluten Peix al forn Gelats Ensalada valenciana Ensalada de pasta sin gluten Pescado al horno Helado	10 Amanida Marroquí Potatge de cigrons i verdures Pizza vegetal sense gluten Fruta de temporada Ensalada marroquí Potaje de garbanzos con verduras Pizza sin gluten Fruta de temporada
13 Amanida mixta Crema de pèsols Cinta de llong amb salsa de verdures Fruta de temporada Ensalada mixta Crema de guisantes Cinta de lomo con salsa de verduras Fruta de temporada	14 Amanida Mendoza Arròs integral amb tomaca Truita de tonyina Fruta de temporada Ensalada Mendoza Arroz integral con tomate Tortilla de atún Fruta de temporada	15 Amanida Mediterrània Guisat de rap Pollastre al forn Verdures Gelats Ensalada Mediterránea Guisado de rape Pollo al horno verduras Helado	16 Amanida Tropical Sopa de putxero sense gluten Acompanyament de putxero amb pilota Fruta de temporada Ensalada tropical Sopa sin gluten Complemento de cocido con pelota Fruta de temporada	17 Amanida de proximitat Pasta sense gluten Peix al forn amb tubèrculs Fruta de temporada Ensalada de proximidad Pasta sin gluten Pescado al horno con tubérculos Fruta de temporada
20 Amanida mixta Lentilles estofades amb costella Truita de formatge Fruta de temporada Ensalada mixta Lentejas estofadas con costilla Tortilla de queso Fruta de temporada	21 MENU ESPECIAL FI DE CURS MENU ESPECIAL FIN DE CURSO			

5 tips per cuidar-se aquest estiu.

Com es presenta l'estiu, aniràs a la piscina? O prefereixes la platja? Siga com siga, segueix aquests consells per cuidar la teua salut durant les vacances.

1. Descansa, relaxa't i diverteix-te.

2. Hidrata't.

Sabies que la suor és el mecanisme que utilitza el nostre cos per regular la temperatura corporal? Sí, sí, com ho lliges. Al suar, s'allibera aigua a la part superficial del cos. I quan aquesta s'asseca, afavoreix la baixada de la temperatura corporal.

Com que a l'estiu, transpirem més, em de recordar prendre aigua regularment.

3. Alimenta't.

Curiosament, la naturalesa ens posa a l'abast durant l'estiu, les fruites amb més aigua. La bresquilla, els albercocs, les cireres, el meló i meló d'Alger, són les fruites d'aquesta temporada. Aprofita el temps lliure per elaborar preparacions saludables i delicioses, et propose el gelat de plàtan.

Ingredients: rodanxes de plàtan congelades

Elaboració: quan t'abellisca menjar gelat, trau el plàtan del congelador. Deixa'l uns minuts a temperatura ambient. Tot seguit, tritura amb una batedora fins aconseguir la consistència homogènia de gelat. Decora amb canyella o ametlla picada i disfruta!

Avantatge Aquest tipus de gelat sí el pots menjar tots els dies!

4. Fes esport.

Nadar, passejar per la platja, senderisme en zones boscoses i fresques són algunes de les propostes més atractives. Això sí, fes-ho ben matí o a la vesprada per tal d'evitar les hores més fortes de sol.

5. Protegeix-te la pell.

Recorda posar-te protecció solar i renovar-la, sobretot en la nuca i la part superior de les orelles. I per descomptat, d'entre les 12 h i les 17 h de la vesprada, posat a cobert, el sol incideix amb la màxima intensitat.

5 tips para cuidarte este verano

¿Como se presenta el verano, irás a la piscina? ¿O a la playa? Sea como sea, sigue estos consejos para cuidar tu salud durante las vacaciones.

1. Descansa, relájate y diviértete.

2. Hidrátate.

¿Sabías que el sudor es el mecanismo que utiliza nuestro cuerpo para regular la temperatura corporal? Sí, sí, como lo lees. Al sudar, se libera agua a la parte superficial del cuerpo, y cuando esta se seca, favorece la bajada de la temperatura corporal.

Dado que durante el verano transpiramos más, recuerda tomar agua regularmente.

3. Aliméntate.

Curiosamente, la naturaleza nos ofrece durante el verano las frutas con más agua. El melocotón, los albaricokes, las cerezas, el melón y la sandía, son las frutas de esta temporada.

Aprovecha el tiempo libre para elaborar preparaciones saludables y deliciosas, te propongo el helado de plátano.

Ingredientes: rodajas de plátano congeladas

Elaboración: cuando te apetezca comer helado, sácalo del congelador. Déjalo unos minutos a temperatura ambiente. Seguidamente, tritura con una batidora hasta conseguir la consistencia homogénea de helado. ¡Decora con canela o almendra picada y disfruta!

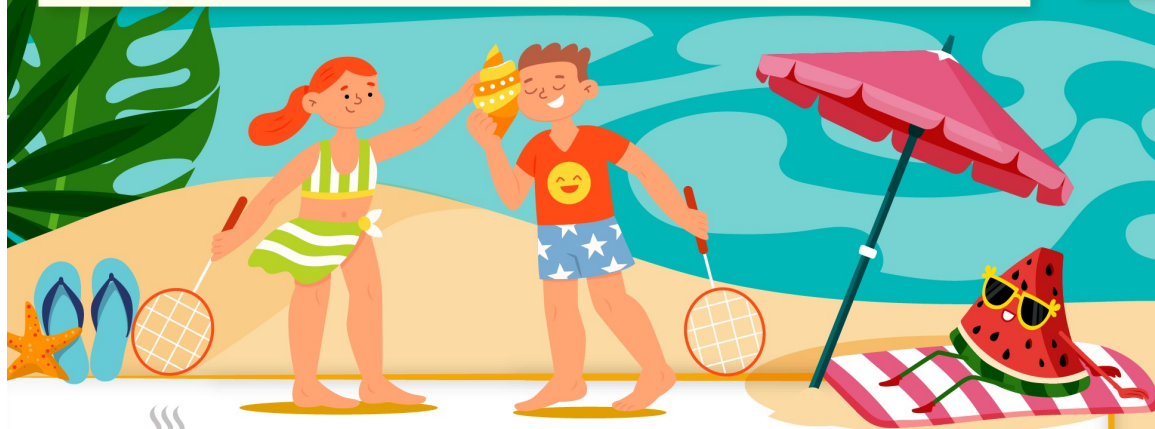
Ventaja: Este tipo de helado sí lo puedes comer todos los días.

4. Practica deporte.

Nadar, pasear por la playa, senderismo en zonas boscosas y frescas, son algunas de las propuestas más atractivas. Eso sí, hazlo temprano por la mañana o por la tarde con tal de evitar las horas más fuertes de sol.

5. Protege tu piel.

Recuerda ponerte protección solar y renovarla, sobre todo en la nuca y en la parte superior de las orejas. Y por supuesto, entre las 12 h y las 17 h de la tarde, ponte a cubierto porque el sol incide con la máxima intensidad.



mendoza
colectividades

mendoza.colectividades.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.com



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. logurt. 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 Amanida amb fesols. Fruita. Ensalada con alubias. Tortilla. Fruita.
4. SOPAR - CENA - DINNER Crema de verduras. Mer a la planxa. Fruita. Crema de verduras Mero a la planxa. Fruita.	5. SOPAR - CENA - DINNER Quinoa amb cogombre i remolacha. Fruita. Fruita. Quinoa con pepino y remolacha. Tortilla. Fruita.	6. SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb xampinyons. Abadejo. Fruita. Arroz con champiñones. Bacalao. Fruita.	7. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb tomata i formatge. Hamburguesa de llentilles. logurt. Ensalada de tomate y queso. Hamburguesa de lentejas. Yogur.	8. SOPAR - CENA - DINNER Bajocques saltajades amb pernil. Hamburguesa. Fruita. Judías verdes saltadas con jamón. Hamburguesa. Fruita.
9. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb cogombre i anous. Fruita. Ensalada con pepino y nueces. Tortilla. Fruita.	10. SOPAR - CENA - DINNER Salmon amb carabassí a la planxa. Fruita. Salmon con calabacin a la planxa. Fruita.	11. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb cigrons i og poché. Fruita. Ensalada con garbanzos y huevo poché. Fruita.	12. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge i crostons de pa. Lluc, logurt. Ensalada con queso y pimientos asados. Merluza. Yogur.	13. SOPAR - CENA - DINNER Tortat d'albergínia i pebre. Fruita de creïlla. Fruita. Berenjena y pimiento asados. Tortilla de patata. Fruita.
14. SOPAR - CENA - DINNER Tortat d'albergínia i pebre. Fruita de creïlla. Fruita. Berenjena y pimiento asados. Tortilla de patata. Fruita.	15. SOPAR - CENA - DINNER Amanida freda de creïlla. Peix blanc. Fruita. Ensalada fresca de patata. Pescado blanco. 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 / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
		1 Amanida Campera Lentilles amb bledes de proximitat Remenat de porro i carabassó Fruta de temporada Ensalada Campera Lentejas con acelgas de proximidad Revuelto de puerro y calabacín Fruta de temporada	2 Amanida Marinera Crema de carlotia Pollastre guisat amb ceba Fruta de temporada Ensalada Marinera Crema de zanahoria Pollo guisado con cebolla Fruta de temporada	3 Amanida completa Fideuà de peix de la llotja Vilera Gelats Ensalada completa Fideuà de pescado de la lonja Vilera Helado
6 Amanida d'estiu Paella de verdures Remenat de porro i carabassó Fruta de temporada Ensalada de verano Paella de verdura Revuelto de puerro y calabacín Fruta de temporada	7 Amanida Tropical Guisat de verdures i creïlles Bunyols de bacallar amb mel Fruta de temporada Ensalada tropical Guisado de verduras y patatas Buñuelos de bacalao con miel Fruta de temporada	8 Amanida Marinera Sopa de fideus Mandonguilles de pollastre Fruta de temporada Ensalada Marinera Sopa de fideos Albóndigas de pollo Fruta de temporada	9 Amanida valenciana Amanida de pasta Peix al forn amb salsa verda Gelats Ensalada valenciana Ensalada de pasta Pescado al horno en salsa verde con guisantes Helado	10 Amanida Marroquí Potatge de cigrons i verdures Pizza Mendoza de tonyina Fruta de temporada Ensalada marroquí Potaje de garbanzos con verduras Pizza Mendoza de atún Fruta de temporada
13 Amanida mixta Crema de pèsols Pollastre al forn Fruta de temporada Ensalada mixta Crema de guisantes Pollo al horno Fruta de temporada	14 Amanida Mendoza Arròs integral amb tomaca Trita de tonyina Fruta de temporada Ensalada Mendoza Arroz integral con tomate Tortilla de atún Fruta de temporada	15 Amanida Mediterrània Guisat de rap Pollastre al forn amb verdures Gelats Ensalada Mediterránea Guisado de rape Pollo al horno con verduras Helado	16 Amanida Tropical Sopa de putxero Complement de putxero de pollastre Fruta de temporada Ensalada tropical Sopa de cocido Complemento de cocido de pollo Fruta de temporada	17 Amanida de proximitat Macarrons amb verdures Peix al forn amb tubérculs Fruta de temporada Ensalada de proximidad Macarrones con verdura Pescado al horno con tubérculos Fruta de temporada
20 Amanida mixta Lentilles amb bledes de proximitat Trita de formatge Fruta de temporada Ensalada mixta Lentejas con acelgas de proximidad Tortilla de queso Fruta de temporada	21 MENU ESPECIAL FI DE CURS MENU ESPECIAL FIN DE CURSO			

5 tips per cuidar-se aquest estiu.

Com es presenta l'estiu, aniràs a la piscina? O prefereixes la platja? Siga com siga, segueix aquests consells per cuidar la teua salut durant les vacances.

1. Descansa, relaxa't i diverteix-te.

2. Hidrata't.

Sabies que la suor és el mecanisme que utilitza el nostre cos per regular la temperatura corporal? Sí, sí, com ho lliges. Al suar, s'allibera aigua a la part superficial del cos. I quan aquesta s'asseca, afavoreix la baixada de la temperatura corporal.

Com que a l'estiu, transpirem més, em de recordar prendre aigua regularment.

3. Alimenta't.

Curiosament, la naturalesa ens posa a l'abast durant l'estiu, les fruites amb més aigua. La bresquilla, els albercocs, les cireres, el meló i meló d'Alger, són les fruites d'aquesta temporada. Aprofita el temps lliure per elaborar preparacions saludables i delicioses, et propose el gelat de plàtan.

Ingredients: rodanxes de plàtan congelades

Elaboració: quan t'abellisca menjar gelat, trau el plàtan del congelador. Deixa'l uns minuts a temperatura ambient. Tot seguit, tritura amb una batidora fins aconseguir la consistència homogènia de gelat. Decora amb canyella o ametlla picada i disfruta!

Avantatge Aquest tipus de gelat sí el pots menjar tots els dies!

4. Fes esport.

Nadar, passejar per la platja, senderisme en zones boscoses i fresques són algunes de les propostes més atractives. Això sí, fes-ho ben matí o a la vesprada per tal d'evitar les hores més fortes de sol.

5. Protegeix-te la pell.

Recorda posar-te protecció solar i renovar-la, sobretot en la nuca i la part superior de les orelles. I per descomptat, d'entre les 12 h i les 17 h de la vesprada, posat a cobert, el sol incideix amb la màxima intensitat.

5 tips para cuidarte este verano

¿Como se presenta el verano, irás a la piscina? ¿O a la playa? Sea como sea, sigue estos consejos para cuidar tu salud durante las vacaciones.

1. Descansa, relájate y diviértete.

2. Hidrátate.

¿Sabías que el sudor es el mecanismo que utiliza nuestro cuerpo para regular la temperatura corporal? Sí, sí, como lo lees. Al sudar, se libera agua a la parte superficial del cuerpo, y cuando esta se seca, favorece la bajada de la temperatura corporal.

Dado que durante el verano transpiramos más, recuerda tomar agua regularmente.

3. Aliméntate.

Curiosamente, la naturaleza nos ofrece durante el verano las frutas con más agua. El melocotón, los albaricokes, las cerezas, el melón y la sandía, son las frutas de esta temporada.

Aprovecha el tiempo libre para elaborar preparaciones saludables y deliciosas, te propongo el helado de plátano.

Ingredientes: rodajas de plátano congeladas

Elaboración: cuando te apetezca comer helado, sácalo del congelador. Déjalo unos minutos a temperatura ambiente. Seguidamente, tritura con una batidora hasta conseguir la consistencia homogénea de helado. ¡Decora con canela o almendra picada y disfruta!

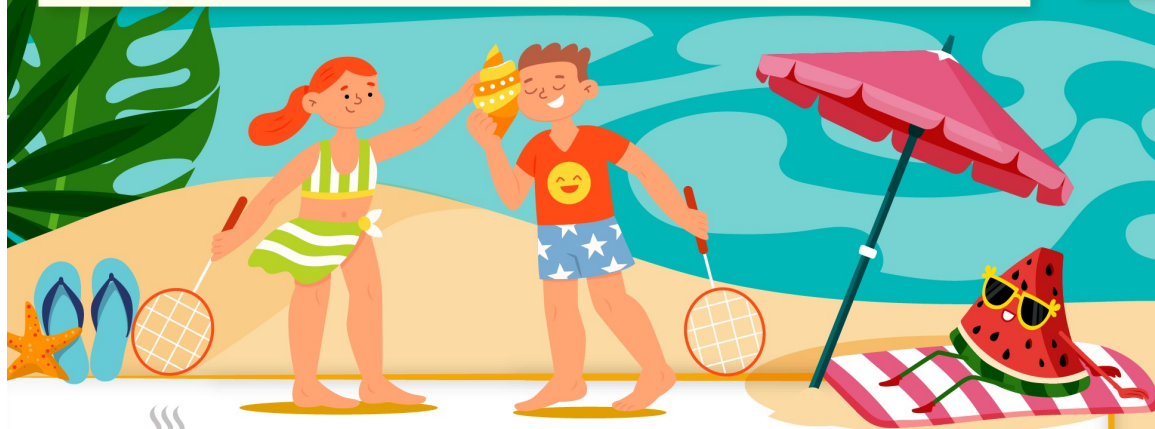
Ventaja: Este tipo de helado sí lo puedes comer todos los días.

4. Practica deporte.

Nadar, pasear por la playa, senderismo en zonas boscosas y frescas, son algunas de las propuestas más atractivas. Eso sí, hazlo temprano por la mañana o por la tarde con tal de evitar las horas más fuertes de sol.

5. Protege tu piel.

Recuerda ponerte protección solar y renovarla, sobre todo en la nuca y en la parte superior de las orejas. Y por supuesto, entre las 12 h y las 17 h de la tarde, ponte a cubierto porque el sol incide con la máxima intensidad.



mendoza
colectividades

mendoza.colectividades.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.com



mendozacatering

*PROPOSTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIAMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
		1. SOPAR - CENA - DINNER Gaspacho. Llorn. logurt. Gaspacho. Llorn. Yogur.	2. SOPAR - CENA - DINNER Peix blau amb albergínia i pebrella torrades. Fruita. Pescado azul con berenjena y pimiento asados. Fruita.	3. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fesols. Fruita. Ensalada con alubias. Tortilla. Fruita.
4. SOPAR - CENA - DINNER Crema de verduras. Mer a la planxa. Fruita. Crema de verduras Mero a la planxa. Fruita.	5. SOPAR - CENA - DINNER Quinoa amb cogombre i remolacha. Fruita. Fruita. Quinoa con pepino y remolacha. Tortilla. Fruita.	6. SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb xampinyons. Abadejo. Fruita. Arroz con champiñones. Bacalao. Fruita.	7. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb tomata i formatge. Hamburguesa de llentilles. logurt. Ensalada de tomate y queso. Hamburguesa de lentejas. Yogur.	8. SOPAR - CENA - DINNER Bajoques saltades amb pernil. Hamburguesa. Fruita. Judías verdes saltadas con jamón. Hamburguesa. Fruita.
9. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb cogombre i anous. Fruita. Ensalada con pepino y nueces. Tortilla. Fruita.	10. SOPAR - CENA - DINNER Salmon amb carabassà a la planxa. Fruita. Salmon con calabacin a la planxa. Fruita.	11. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb cigrons i og poché. Fruita. Ensalada con garbanzos y huevo poché. Fruita.	12. SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge i crostons de pa. Lluc, logurt. Ensalada con queso y pimientos asados. Merluza. Yogur.	13. SOPAR - CENA - DINNER Tortat d'albergínia i pebre. Fruita de creïlla. Fruita. Berenjena y pimiento asados. Tortilla de patata. Fruita.
14. SOPAR - CENA - DINNER Tortat d'albergínia i pebre. Fruita de creïlla. Fruita. Berenjena y pimiento asados. Tortilla de patata. Fruita.	15. SOPAR - CENA - DINNER Amanida freda de creïlla. Peix blanc. Fruita. Ensalada fresca de patata. Pescado blanco. 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.