



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS/ TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOUS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
3	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Sopa de peix de la llotja vilera 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 <i>Sopa de pescado de la lonja vilera</i> 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 Pollastre al forn amb panses i cous cous 🍷 <i>Pollo al horno con pasas y cous cous</i> 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 764.7 HC: 97.6 P: 31.2 G: 27.1	4	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de carabassa i formatge / <i>Ensalada de calabaza y queso</i> 🍷 Espirals amb verdures 🍷 <i>Espirales con verduras</i> 🍷 Peix al forn amb tubèrculs 🍷 <i>Pescado al horno con tubérculos</i> 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 770.4 HC: 98.5 P: 29.5 G: 27.9	5	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Llenties estofades amb bledes 🍷🍷 <i>Lentejas estofadas con acelgas</i> 🍷🍷 Truita de tonyina 🍷🍷 <i>Tortilla de atún</i> 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 748.7 HC: 90.8 P: 34.8 G: 26.6	6	DINAR · COMIDA · LUNCH Hummus / <i>Hummus</i> Crema de carabasseta ecològica 🍷 <i>Crema de calabacín ecológico</i> 🍷 Hamburguesa de pollastre amb moniato al forn 🍷🍷🍷 <i>Hamburguesa de pollo con boniato al horno</i> 🍷🍷🍷 iogurt / <i>Yogur</i> 🍷 Kcal: E: 775.8 HC: 95.8 P: 26.8 G: 31.1	7	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Arròs caldós amb fesols i naps <i>Arroz caldoso con alubias y nabo</i> Peix al forn amb salsa de taronja 🍷🍷 <i>Pescado al horno con salsa de naranja</i> 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 14.8 HC: 92.3 P: 27.2 G: 25.5
10	DINAR · COMIDA · LUNCH Hummus de carabassa / <i>Hummus de calabaza</i> Bollit valencià 🍷 <i>Hervido valenciano</i> 🍷 Mandonguilles amb salsa de tomaca d'alfàbrega 🍷 <i>Albóndigas con salsa de tomate de albahaca</i> 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 778.3 HC: 97.6 P: 26.2 G: 30.7	11	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Crema de pesols i gingebre 🍷 <i>Crema de guisantes y jengibre</i> 🍷 Peix al forn amb hortalisses 🍷 <i>Pescado al horno con hortalizas</i> 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 719.1 HC: 96.3 P: 29.2 G: 23.5	12	DINAR · COMIDA · LUNCH DIA DE LA HISPANITAT <i>DÍA DE LA HISPANIDAD</i>	13	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Arròs blanc amb tomaca natural <i>Arroz blanco con salsa de tomate natural</i> Truita de formatge 🍷🍷 <i>Tortilla de queso</i> 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 801 HC: 102.6 P: 24.6 G: 31.7	14	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> 🍷 Sopa de putxero 🍷🍷 <i>Sopa de cocido</i> 🍷🍷 Acompanyament de putxero amb pilota 🍷 <i>Complemento de cocido con pelota</i> 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 749.7 HC: 93.9 P: 32.9 G: 26
17	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Paella de verdures <i>Paella de verduras</i> Peix a l'andalusa 🍷🍷 <i>Pescado a la andaluza</i> 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 764.3 HC: 95.8 P: 24.5 G: 30.7	18	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de carabassa i formatge / <i>Ensalada de calabaza y queso</i> 🍷 Sopa de peix de la llotja vilera 🍷🍷🍷🍷🍷 <i>Sopa de pescado de la lonja vilera</i> 🍷🍷🍷🍷🍷 Titot al forn amb salsa de poma 🍷 <i>Pavo al horno con salsa de manzana</i> 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 767.7 HC: 91.2 P: 31.2 G: 29.4	19	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Fesols amb bledes 🍷 <i>Alubias con acelgas</i> 🍷 Truita francesa amb formatge fresc Callosi 🍷🍷 <i>Tortilla francesa con queso fresco de Callosa</i> 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 724.2 HC: 90.1 P: 33.6 G: 24.6	20	DINAR · COMIDA · LUNCH Hummus de remolatxa / <i>Hummus de remolacha</i> Espirals amb verdures 🍷 <i>Espirales con verduras</i> 🍷 Bunyols de bacallar 🍷🍷 <i>Buñuelos de bacalao</i> 🍷🍷 Fruita ecològica / <i>Fruta ecológica</i> Kcal: E: 786.2 HC: 94.2 P: 33.4 G: 29.9	21	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Crema de llegums 🍷 <i>Crema de legumbres</i> 🍷 Pollastre guisat amb ceba 🍷 <i>Pollo guisado con cebolla</i> 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 756.2 HC: 91.9 P: 35.7 G: 26.5
24	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Guisat de bacallar 🍷🍷 <i>Guisado de bacalao</i> 🍷🍷 Coca Mendoza 🍷🍷 <i>Coca Mendoza</i> 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 745.9 HC: 91.4 P: 26.5 G: 29.9	25	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida marroquina / <i>Ensalada marroquí</i> Potatge de cigrons amb verdures 🍷 <i>Potaje de garbanzos con verduras</i> 🍷 Truita de pernil dolç 🍷🍷 <i>Tortilla de jamón cocido</i> 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 747.3 HC: 91.3 P: 33.7 G: 26.7	26	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Sopa de peix de la llotja vilera 🍷🍷🍷🍷🍷 <i>Sopa de pescado de la lonja vilera</i> 🍷🍷🍷🍷🍷 Pollastre al forn amb samfaina <i>Pollo al horno con pisto</i> iogurt artesà / <i>Yogur artesano</i> 🍷 Kcal: E: 742.8 HC: 80.6 P: 35.2 G: 30.4	27	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Llenties estofades 🍷🍷 <i>Lentejas estofadas</i> 🍷🍷 Peix a la marinera 🍷🍷 <i>Pescado a la marinera</i> 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 760.3 HC: 91.2 P: 33.5 G: 28.3	28	DINAR · COMIDA · LUNCH MENU ESPECIAL HALLOWEEN
31	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> 🍷 Crema de floridors <i>Crema de floridors</i> Pollastre al forn amb verdures <i>Pollo al horno con verduras</i> Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 737.4 HC: 92.8 P: 31.4 G: 26.2								

objectius de desenvolupament sostenible

ODS 3: Salut i benestar

Al 1946 l'Organització Mundial de la Salut (OMS) va definir salut com a l'estat de complet benestar físic, psíquic i social. Aquests tres aspectes es tenen en compte per tal de valorar l'estat de salut. Ara bé, podem fer alguna cosa per millorar-la? I la resposta és, sí. Està clar que, hi ha aspectes com l'herència genètica que rebem dels nostres pares, o les condicions mediambientals del lloc on vivim, que no es poden canviar. Així però, sí tenim el poder de controlar altres factors, com és l'estil de vida. En aquest s'inclouen els hàbits tòxics com l'alcohol i el tabac. I també els hàbits saludables, com són la pràctica d'activitat física i l'alimentació saludable.



ODS 4: Educació de qualitat

Aquest objectiu tracta d'afavorir l'accés dels menors (sobretot xiquetes) a l'educació. I és que no tots els països del món, tenen la sort de disposar d'infraestructures i personal qualificat que els permeti aprendre cada dia, tal i com ho fem nosaltres. A més, a més, en els centres educatius, disposem del menjador escolar. Aquesta opció representa l'aport nutritiu més important del dia, per a molts alumnes. I és que el 70% dels dinars de cada any són al menjador. I el dinar representa el 35% de l'energia que aportem cada dia.

objetivos de desarrollo sostenible

ODS 3: Salud y bienestar

El 1946 la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió salud como el estado de completo bienestar físico, psíquico y social. Estos tres aspectos se tienen en cuenta para valorar el estado de salud. Ahora bien, ¿podemos hacer algo para mejorarla? Y la respuesta es, sí. Está claro que, hay aspectos como la herencia genética que recibimos de nuestros padres, o las condiciones medioambientales del lugar donde vivimos, que no se puede cambiar. Aún así, sí tenemos el poder de controlar otros factores, como es el estilo de vida. En éste se incluyen los hábitos tóxicos como el alcohol y el tabaco. Y también, los hábitos saludables, como la práctica de actividad física y la alimentación saludable.



ODS 4: Educación de calidad

Este objetivo trata de favorecer el acceso de los menores (sobre todo niñas) a la educación. Y es que, no en todos los países del mundo, tienen la suerte de disponer de infraestructuras y de personal calificado que les permita aprender cada día, tal y como lo hacemos nosotros. Además, en los centros educativos, disponemos de comedor escolar. Esta opción representa el aporte nutritivo más importante del día para muchos alumnos. Y es que el 70% de las comidas de cada año son en el comedor. Y la comida representa el 35% de la energía que aportamos cada día.



*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb fruits secs. Cigrons amb daus de carbassí. Fruita. Ensalada con frutos secos. Garbanzos con dados de calabacín. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Xampinyons amb all i julvert. Trita de creïlla. logurt. Champignons con ajo y perejil. Tortilla de patata. Yogur.	SOPAR · CENA · DINNER Ataúde amb tabulé. Fruita. Bacalao con tabulé. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Quinoa amb saltejat de pebre de colors. Ou escalfat. Fruita. Quinoa con salteado de pimiento de colores. Huevo escalfado. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Amanida templada amb xampinyó laminat. Aladroc. Fruita. Ensalada templada con champiñón laminado. Boquerón. Fruita.
SOPAR · CENA · DINNER Amanida d'enciam i hortalisses. Peix blau. Fruita. Ensalada de lechuga y hortalizas. Pescado azul. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb rrellolaba. Llori de porc. Fruita. Ensalada con remolacha. Lomo de cerdo. Fruita.		SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb fesols. Sipia a la planxa. Fruita. Ensalada con alubias. Sepia a la plancha. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Bajocues amb pernil. Pintxo de truita. Fruita. Judías verdes con jamón. Montadito de tortilla. Fruita.
SOPAR · CENA · DINNER Surtit d'hortalisses al forn. Polastre al forn. Fruita. Surtido de hortalizas al horno. Pollo asado. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Ensalada templada de creïlla amb bajocues, carlota i ou dur. logurt. Ensalada templada de patata con judías verdes, zanahoria y huevo duro. Yogur.	SOPAR · CENA · DINNER Crema de porro. Títot. Fruita. Crema de puerro. Pavo. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Llenties amb cebeta. Truita francesa. Fruita. Lentejas con cebolla. Tortilla francesa. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Amanida. Mini-pizza casolana. Fruita. Ensalada. Mini-pizza casera. Fruita.
SOPAR · CENA · DINNER Mandonguilles de soia texturitzada amb arròs blanc. Fruita. Albondigas de soja texturizada con arroz blanco. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Espirales con tomate y dados de pollo. Fruita. Espirals amb tomaca i dados de pollo. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Bullit de verdures. Escopinyes. Fruita. Hervido de verduras. Berberechos. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb ou dur. Llesca york-formatge. logurt. Ensalada con huevo duro. Rebanada york-queso. Yogur.	SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb cigrons i anous. Fruita. Ensalada con garbanzos y nueces. Fruita.
SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb formatge. Remenat d'espàrrecs. Fruita. Ensalada con queso. Revuelto de espárragos. Fruita.				

Menu sin gluten



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS / TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOURS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
3	Amanida Mendoza Sopa de peix sense gluten Pollastre al forn Fruita de temporada	4	Amanida de carabassa Pasta sense gluten Peix al forn amb tubèrculs a la sidra Fruita de temporada	5	Amanida Campera Llenties estofades amb costella Trita de tonyina Fruita de temporada	6	Hummus Purè de carabassó Hamburguesa de pollastre Moniato al forn Iogurt	7	Amanida Mediterrània Arròs caldós amb fesols i nap Peix al forn amb salsa de taronja Fruita de temporada
	Ensalada Mendoza Sopa de pescado sin gluten Pollo al horno Fruta de temporada		Ensalada de calabaza Pasta sin gluten Pescado al horno con tubérculos a la sidra Fruta de temporada		Ensalada Campera Lentejas estofadas con costilla Tortilla de atún Fruta de temporada		Hummus Crema de calabacín Hamburguesa de pollo Boniato al horno Yogur		Ensalada Mediterránea Arroz caldoso con alubias y nabo Pescado al horno con salsa de naranja Fruta de temporada
10	Hummus Bollit valencià Mandonguilles amb salsa d'alfàbega i arròs Fruita de temporada	11	Amanida Mendoza Crema de pésols Peix al forn Salsa pebreretes Fruita de temporada	12		13	Amanida de proximitat Arròs blanc amb tomaca Trita de formatge Fruita de temporada	14	Amanida Tropical Sopa de putxero sense gluten Acompanyament de putxero amb pilota Fruita de temporada
	Hummus Hervido valenciano Albóndigas con tomate de albahaca y arroz Fruta de temporada		Ensalada Mendoza Crema de guisantes Pescado al horno Salsa "pebreretes" Fruta de temporada				Ensalada de proximidad Arroz blanco con tomate Tortilla de queso Fruta de temporada		Ensalada tropical Sopa sin gluten Complemento de cocido con pelota Fruta de temporada
17	Amanida valenciana Arròs amb verdures i pésols Lluç a la andalusa sense gluten Fruita de temporada	18	Amanida de carabassa Sopa de peix sense gluten Titot al forn amb verdures Salsa de tomaquet Fruita de temporada	19	Amanida mixta Fesols amb bledes de proximitat Trita francesa Formatge fresc callosí Fruita de temporada	20	Hummus de remolatxa Pasta sense gluten Bunyols de bacallar amb mel Fruita de temporada	21	Amanida Campera Crema de llegums Pollastre guisat amb ceba Fruita de temporada
	Ensalada valenciana Arroz con verduras y guisantes Bacaladilla a la andalusa sin gluten Fruta de temporada		Ensalada de calabaza Sopa de pescado sin gluten Pavo al horno con verduras Salsa de tomate Fruta de temporada		Ensalada mixta Alubias con acelgas de proximidad Tortilla francesa Queso fresco de Callosa Fruta de temporada		Hummus de remolacha Pasta sin gluten Buñuelos de bacalao con miel Fruta de temporada		Ensalada Campera Crema de legumbres Pollo guisado con cebolla Fruta de temporada
24	Amanida Mediterrània Guisat de bacallar Pizza vegetal sense gluten Fruita de temporada	25	Amanida Marroquí Potatge de cigrons i verdures Trita de pernil dolç Fruita de temporada	26	Amanida de proximitat Sopa de peix sense gluten Pollastre al forn Samfaina Iogurt artesà	27	Amanida Mendoza Llenties estofades amb costella Lluç a la marinera Fruita de temporada	28	MENU ESPECIAL DE HALLOWEEN
	Ensalada Mediterránea Guisado de bacalao Pizza sin gluten Fruta de temporada		Ensalada marroqui Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de jamón cocido Fruta de temporada		Ensalada de proximidad Sopa de pescado sin gluten Pollo al horno pisto Yogur artesanal		Ensalada Mendoza Lentejas estofadas con costilla Ventresca de merluza a la marinera Fruta de temporada		MENU ESPECIAL HALLOWEEN
31									

objectius de desenvolupament sostenible

ODS 3: Salut i benestar

Al 1946 l'Organització Mundial de la Salut (OMS) va definir salut com a l'estat de complet benestar físic, psíquic i social. Aquests tres aspectes es tenen en compte per tal de valorar l'estat de salut. Ara bé, podem fer alguna cosa per millorar-la? I la resposta és, sí. Està clar que, hi ha aspectes com l'herència genètica que rebem dels nostres pares, o les condicions mediambientals del lloc on vivim, que no es poden canviar. Així però, sí tenim el poder de controlar altres factors, com és l'estil de vida. En aquest s'inclouen els hàbits tòxics com l'alcohol i el tabac. I també els hàbits saludables, com són la pràctica d'activitat física i l'alimentació saludable.



ODS 4: Educació de qualitat

Aquest objectiu tracta d'afavorir l'accés dels menors (sobretot xiquetes) a l'educació. I és que no tots els països del món, tenen la sort de disposar d'infraestructures i personal qualificat que els permeti aprendre cada dia, tal i com ho fem nosaltres.

A més, a més, en els centres educatius, disposem del menjador escolar. Aquesta opció representa l'aport nutritiu més important del dia, per a molts alumnes. I és que el 70% dels dinars de cada any són al menjador. I el dinar representa el 35% de l'energia que aportem cada dia.

objetivos de desarrollo sostenible

ODS 3: Salud y bienestar

El 1946 la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió salud como el estado de completo bienestar físico, psíquico y social. Estos tres aspectos se tienen en cuenta para valorar el estado de salud. Ahora bien, ¿podemos hacer algo para mejorarla? Y la respuesta es, sí. Está claro que, hay aspectos como la herencia genética que recibimos de nuestros padres, o las condiciones medioambientales del lugar donde vivimos, que no se puede cambiar. Aún así, sí tenemos el poder de controlar otros factores, como es el estilo de vida. En éste se incluyen los hábitos tóxicos como el alcohol y el tabaco. Y también, los hábitos saludables, como la práctica de actividad física y la alimentación saludable.



ODS 4: Educación de calidad

Este objetivo trata de favorecer el acceso de los menores (sobre todo niñas) a la educación. Y es que, no en todos los países del mundo, tienen la suerte de disponer de infraestructuras y de personal calificado que les permita aprender cada día, tal y como lo hacemos nosotros.

Además, en los centros educativos, disponemos de comedor escolar. Esta opción representa el aporte nutritivo más importante del día para muchos alumnos. Y es que el 70% de las comidas de cada año son en el comedor. Y la comida representa el 35% de la energía que aportamos cada día.



* PROPOSTA DE SOPARS / * PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fruits secs. Cigrons amb daus de carabassí. Fruita. Ensalada con frutos secos. Garbanzos con dados de calabacín. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Xampinyons amb all i julivert. Tritada de creïlla. logurt. Champiñones con ajo y perejil. Tortilla de patata. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Abadejo amb tabulé. Fruita. Bacalao con tabulé. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Quinoa amb saltejat de pebre de colors. Ou escalafat. Fruita. Quinoa con salteado de pimiento de colores. Huevo escalado. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida templada amb xampinyó laminat. Aladroc. Fruita. Ensalada templada con champiñón laminado. Boquerón. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Amanida d'encani i hortalisses. Peix blau. Fruita. Ensalada de lechuga y hortalizas. Pescado azul. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb remolacha. Llora de porc. Fruita. Ensalada con remolacha. Lomo de cerdo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Crema de porro. Titot. Fruita. Crema de puerro. Pavo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fesols. Sipia a la planxa. Fruita. Ensalada con alubias. Sepia a la plancha. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Bajocues amb pernil. Pinxo de truita. Fruita. Judías verdes con jamón. Montadito de tortilla. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Surtit d'hortalisses al forn. Pollastre al forn. Fruita. Surtido de hortalizas al horno. Pollo asado. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Ensalada teni plada de creïlla amb bajoques, carlota i ou dur. logurt. Ensalada templada de patata con judías verdes, zanahoria y huevo duro. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Crema de porro. Titot. Fruita. Crema de puerro. Pavo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Llenties amb cebeta. Fruita francesa. Fruita. Lentejas con cebolla. Tortilla francesa. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida. Mini-pizza casolana. Fruita. Ensalada. Mini-pizza casera. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Mandonguilles de soja texturitzada amb arròs blanc. Fruita. Albondigas de soja texturizada con arroz blanco. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Espirales con tomate y dados de pollo. Fruita. Espirals amb tomaca i dados de pollo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Bullit de verdures. Escopinyes. Fruita. Hervido de verduras. Berberechos. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb ou dur. Llesca york-formatge. logurt. Ensalada con huevo duro. Rebanada york-queso. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb cigrons i anous. Fruita. Ensalada con garbanzos y nueces. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge. Remenat d'espàrrecs. Fruita. Ensalada con queso. Revuelto de espárragos. Fruita.				

* Els suggeriments dels sopars s'han desenvolupat a partir del menú basal, podent no ser aptes per als menús especials o a 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.

Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuetes Soja Lácteos Frutos de Cáscara Apio Mostaza Sésamo Sillitos EX Altramuces Moluscos



Com a casa
mendoza**colectividades.com**

MENU 2022
OCTUBRE / OCTUBRE / OCTOBER

LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS/ TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOUS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
3	Amanida Mendoza Sopa de peix de la llotja vilera Pollastre amb panses i cous-cous Fruita de temporada Ensalada Mendoza Sopa de pescado de la lonja Vilera Pollo con pasas y cous-cous Fruta de temporada	4	Amanida de carabassa Espirals amb verdures Peix al forn amb tubèrculs a la sidra Fruita de temporada Ensalada de calabaza Espirales con verdura Pescado al horno con tubérculos a la sidra Fruta de temporada	5	Amanida Campera Llenties amb bledes de proximitat Trita de tonyina Fruita de temporada Ensalada Campera Lentejas con acelgas de proximidad Tortilla de atún Fruta de temporada	6	Hummus Purè de carabassó Hamburguesa de pollastre Moniato al forn logurt Hummus Crema de calabacín Hamburguesa de pollo Boniato al horno Yogur	7	Amanida Mediterrània Arròs amb fesols sense carn Peix al forn amb salsa de taronja Fruita de temporada Ensalada Mediterránea Arroz con alubias sin carne Pescado al horno con salsa de naranja Fruta de temporada
10	Hummus Bolliit valencià Mandonguilles de pollastre Fruita de temporada Hummus Hervido valenciano Albóndigas de pollo Fruta de temporada	11	Amanida Mendoza Crema de pèsols Peix al forn Salsa pebreretes Fruita de temporada Ensalada Mendoza Crema de guisantes Pescado al horno Salsa "pebreretes" Fruta de temporada	12		13	Amanida de proximitat Arròs blanc amb tomaca Trita de formatge Fruita de temporada Ensalada de proximidad Arroz blanco con tomate Tortilla de queso Fruta de temporada	14	Amanida Tropical Sopa de pubxero Complement de pubxero de pollastre Fruita de temporada Ensalada tropical Sopa de cocido Complemento de cocido de pollo Fruta de temporada
17	Amanida valenciana Paella de verdures Peix a ka andalusà Fruita de temporada Ensalada valenciana Paella de verdura Pescado a la andaluza Fruta de temporada	18	Amanida de carabassa Sopa de peix de la llotja vilera Títot al forn amb verdures Salsa de poma Fruita de temporada Ensalada de calabaza Sopa de pescado de la lonja Vilera Pavo al horno con verduras salsa de manzana Fruta de temporada	19	Amanida mixta Fesols amb bledes de proximitat Trita francesa Formatge fresc callosí Fruita de temporada Ensalada mixta Alubias con acelgas de proximidad Tortilla francesa Queso fresco de Callosa Fruta de temporada	20	Hummus de remolatxa Espirals amb verdures Bunyols de bacallar amb mel Fruita de temporada Hummus de remolacha Espirales con verdura Buñuelos de bacalao con miel Fruta de temporada	21	Amanida Campera Crema de llegums Pollastre guisat amb ceba Fruita de temporada Ensalada Campera Crema de legumbres Pollo guisado con cebolla Fruta de temporada
24	Amanida Mediterrània Guisat de bacallar Pizza Mendoza de tonyina Fruita de temporada Ensalada Mediterránea Guisado de bacalao Pizza Mendoza de atún Fruta de temporada	25	Amanida Marroquí Potatge de cigrons i verdures Trita francesa Fruita de temporada Ensalada marroquí Potaje de garbanzos con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	26	Amanida de proximitat Sopa de peix de la llotja vilera Pollastre al forn Samfaina logurt artesà Ensalada de proximidad Sopa de pescado de la lonja Vilera Pollo al horno pisto Yogur artesanal	27	Amanida Mendoza Llenties amb bledes de proximitat Lluç a la marinera Fruita de temporada Ensalada Mendoza Lentejas con acelgas de proximidad Ventresca de merluza a la marinera Fruta de temporada	28	MENU ESPECIAL DE HALLOWEEN MENU ESPECIAL HALLOWEEN
31									

objectius de desenvolupament sostenible

ODS 3: Salut i benestar

Al 1946 l'Organització Mundial de la Salut (OMS) va definir salut com a l'estat de complet benestar físic, psíquic i social. Aquests tres aspectes es tenen en compte per tal de valorar l'estat de salut. Ara bé, podem fer alguna cosa per millorar-la? I la resposta és, sí. Està clar que, hi ha aspectes com l'herència genètica que rebem dels nostres pares, o les condicions mediambientals del lloc on vivim, que no es poden canviar. Així però, sí tenim el poder de controlar altres factors, com és l'estil de vida. En aquest s'inclouen els hàbits tòxics com l'alcohol i el tabac. I també els hàbits saludables, com són la pràctica d'activitat física i l'alimentació saludable.



ODS 4: Educació de qualitat

Aquest objectiu tracta d'afavorir l'accés dels menors (sobretot xiquetes) a l'educació. I és que no tots els països del món, tenen la sort de disposar d'infraestructures i personal qualificat que els permeti aprendre cada dia, tal i com ho fem nosaltres.

A més, a més, en els centres educatius, disposem del menjador escolar. Aquesta opció representa l'aport nutritiu més important del dia, per a molts alumnes. I és que el 70% dels dinars de cada any són al menjador. I el dinar representa el 35% de l'energia que aportem cada dia.

objetivos de desarrollo sostenible

ODS 3: Salud y bienestar

El 1946 la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió salud como el estado de completo bienestar físico, psíquico y social. Estos tres aspectos se tienen en cuenta para valorar el estado de salud. Ahora bien, ¿podemos hacer algo para mejorarla? Y la respuesta es, sí. Está claro que, hay aspectos como la herencia genética que recibimos de nuestros padres, o las condiciones medioambientales del lugar donde vivimos, que no se puede cambiar. Aún así, sí tenemos el poder de controlar otros factores, como es el estilo de vida. En éste se incluyen los hábitos tóxicos como el alcohol y el tabaco. Y también, los hábitos saludables, como la práctica de actividad física y la alimentación saludable.



ODS 4: Educación de calidad

Este objetivo trata de favorecer el acceso de los menores (sobre todo niñas) a la educación. Y es que, no en todos los países del mundo, tienen la suerte de disponer de infraestructuras y de personal calificado que les permita aprender cada día, tal y como lo hacemos nosotros.

Además, en los centros educativos, disponemos de comedor escolar. Esta opción representa el aporte nutritivo más importante del día para muchos alumnos. Y es que el 70% de las comidas de cada año son en el comedor. Y la comida representa el 35% de la energía que aportamos cada día.



* PROPOSTA DE SOPARS / * PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fruits secs. Cigrons amb daus de carabassí. Fruita. Ensalada con frutos secos. Garbanzos con dados de calabacín. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Xampinyons amb all i julivert. Tritada de creïlla. Iogurt. Champiñones con ajo y perejil. Tortilla de patata. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Abadejo amb tabulé. Fruita. Bacalao con tabulé. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Quinoa amb saltejat de pebre de colors. Ou escalafat. Fruita. Quinoa con salteado de pimiento de colores. Huevo escalado. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida templada amb xampinyó laminat. Aladroc. Fruita. Ensalada templada con champiñón laminado. Boquerón. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Amanida d'encani i hortalisses. Peix blau. Fruita. Ensalada de lechuga y hortalizas. Pescado azul. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb remolacha. Llora de porc. Fruita. Ensalada con remolacha. Lomo de cerdo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Crema de porro. Titot. Fruita. Crema de puerro. Pavo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fesols. Sipia a la planxa. Fruita. Ensalada con alubias. Sepia a la plancha. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Bajocues amb pernil. Pinxo de truita. Fruita. Judías verdes con jamón. Montadito de tortilla. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Surtit d'hortalisses al forn. Pollastre al forn. Fruita. Surtido de hortalizas al horno. Pollo asado. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Ensalada teni plada de creïlla amb bajoques, carlota i ou dur. Iogurt. Ensalada templada de patata con judías verdes, zanahoria y huevo duro. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Crema de porro. Titot. Fruita. Crema de puerro. Pavo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Llenties amb cebeta. Fruita francesa. Fruita. Lentejas con cebolla. Tortilla francesa. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida. Mini-pizza casolana. Fruita. Ensalada. Mini-pizza casera. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Mandonguilles de soja texturitzada amb arròs blanc. Fruita. Albondigas de soja texturizada con arroz blanco. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Espirals con tomate y dados de pollo. Fruita. Espirals con tomate y dados de pollo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Bullit de verdures. Escopinyes. Fruita. Hervido de verduras. Berberechos. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb ou dur. Llesca york-formatge. Iogurt. Ensalada con huevo duro. Rebanada york-queso. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb cigrons i anous. Fruita. Ensalada con garbanzos y nueces. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge. Remenat d'espàrrecs. Fruita. Ensalada con queso. Revuelto de espárragos. Fruita.				

* Els suggeriments dels sopars s'han desenvolupat a partir del menú basal, podent no ser aptes per als menús especials o a 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.