



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS / TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOURS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
		1		2		3		4	
		DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH	
		DÍA DE TOTS SANTS DÍA DE TODOS LOS SANTOS		Amanida Mendoza / Ensalada Mendoza Arroz blanco con tomate Truita de formatge 🍷🍷 Tortilla de queso 🍷🍷 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 777.1 HC: 97.9 P: 23.8 G: 31.6		Amanida mediterránea / Ensalada mediterránea Lentilles amb bledes 🍷 Lentejas con acelgas 🍷 Pollastre guisat amb ceba 🍷 Pollo guisado con cebolla 🍷 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 730.6 HC: 82.4 P: 38.1 G: 26.9		Amanida valenciana / Ensalada valenciana Guisat de verdura i creïlles 🍷 Guisado de verdura y patatas 🍷 Peix al forn amb salsa de taronja 🍷🍷 Pescado al horno con salsa de naranja 🍷🍷 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 724.2 HC: 91.8 P: 28.8 G: 24.7	
7		8		9		10		11	
DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH	
Amanida campera / Ensalada campera Crema de llegums 🍷 Crema de legumbres 🍷 Pollastre al forn amb xampinyons Pollo al horno con champiñones Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 735.5 HC: 96.4 P: 34.2 G: 22.8		Amanida completa 🍷🍷 Ensalada completa 🍷🍷 Arròs al forn amb cigrons i carn 🍷🍷 Arroz al horno con garbanzos y carne 🍷🍷 Fruita de temporada Fruita de temporada Kcal: E: 819.7 HC: 111.4 P: 23.9 G: 30.1		Amanida mixta / Ensalada mixta Sopa de peix de la llotja vilera 🍷🍷🍷 Sopa de pescado de la lonja vilera 🍷🍷🍷 Pernil al forn amb salsa de poma 🍷 Jamón al horno con salsa de manzana 🍷 Iogurt artesà / Yogur artesanal 🍷 Kcal: E: 783.3 HC: 84.9 P: 36.3 G: 32.5		Amanida variada / Ensalada variada Tallarins a la bolonyesa vegana 🍷🍷 Tallarines a la boloñesa vegana 🍷🍷 Peix al forn amb hortalisses 🍷 Pescado al horno con hortalizas 🍷 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 762.4 HC: 97.3 P: 32.7 G: 26.2		Amanida d'hivern / Ensalada de invierno Fesols estofats amb costella 🍷 Alubias estofadas con costilla 🍷 Truita francesa amb formatge fresc callosi 🍷🍷 Tortilla francesa con queso fresco de Callosa 🍷🍷 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 753.1 HC: 90 P: 36.7 G: 26.6	
14		15		16		17		18	
DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH	
Hummus / Hummus Sopa de pollastre 🍷 Sopa de pollo 🍷 Mandonguilles amb tomata d'alfàbrega 🍷 Albóndigas con tomate de albahaca 🍷 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 777.2 HC: 100.3 P: 28.5 G: 28.4		Amanida valenciana / Ensalada valenciana Lentilles amb bledes 🍷 Lentejas con acelgas 🍷 Bunyols de bacallar 🍷 Buñuelos de bacalao 🍷 Iogurt artesà / Yogur artesanal 🍷 Kcal: E: 728.3 HC: 89 P: 36.9 G: 27.2		Amanida mediterrània / Ensalada mediterránea Paella valenciana Paella valenciana Truita de tonyina 🍷 Tortilla de atún 🍷 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 753.2 HC: 93.7 P: 29.3 G: 28.3		Amanida marinera / Ensalada marinera 🍷 Crema de porros 🍷 Crema de puerros 🍷 Cinta de llom amb salsa de verdures Cinta de lomo con salsa de verduras Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 795.8 HC: 91.5 P: 36.2 G: 30.8		Amanida campera / Ensalada campera Sopa de putxero 🍷 Sopa de cocido 🍷 Acompanyament de putxero amb pilota 🍷 Complemento de cocido con pelota 🍷 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 747.8 HC: 91.7 P: 33.4 G: 26.6	
21		22		23		24		25	
DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH		NOVIEMBRE VERDE / NOVIEMBRE VERDE		DINAR · COMIDA · LUNCH	
Amanida mixta / Ensalada mixta Bollit valencià 🍷 Hervido valenciano 🍷 Pollastre a l'estil morú 🍷 Pollo al estilo moruno 🍷 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 772.2 HC: 97.4 P: 29.8 G: 26.9		Amanida d'hivern / Ensalada de invierno Olleta de cardets 🍷 "Olleta de cardets" Truita de tonyina 🍷 Tortilla de atún 🍷 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 715.7 HC: 85.2 P: 30.8 G: 27.2		Hummus de remolatxa / Hummus de remolacha Sopa d'estreletes 🍷 Sopa de estrellitas 🍷 Peix al forn amb salsa pebreretes 🍷 Pescado al horno con salsa "pebreretes" 🍷 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 728 HC: 90.6 P: 33.4 G: 25.2		DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida / Ensalada Crema de carabasseta 🍷 Crema de calabacín 🍷 Canelons d'espinacs 🍷 Canelones de espinacas 🍷 Poma verda / Manzana verde Kcal: E: 714.4 HC: 96.2 P: 20.6 G: 25.9		Amanida campera / Ensalada campera Arròs caldós amb fesols i naps Arroz caldoso con alubias y nabo Peix a l'andalusa 🍷 Pescado a la andaluza 🍷 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 794.3 HC: 95.6 P: 31.6 G: 30.9	
28		29		30					
DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH					
Amanida Mendoza / Ensalada Mendoza Guisat de creïlles i verdures 🍷 Guisado de patatas y verduras 🍷 Peix al forn amb tuberculs 🍷 Pescado al horno con tubérculos 🍷 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 748.9 HC: 89.6 P: 33.9 G: 27.7		Amanida de carabassa / Ensalada de calabaza Lentilles amb bledes 🍷 Lentejas con acelgas 🍷 Truita de carabasseta 🍷 Tortilla de calabacín 🍷 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 755 HC: 84.7 P: 35.6 G: 29.7		Amanida valenciana / Ensalada valenciana Sopa de peix de la llotja vilera 🍷🍷 Sopa de pescado de la lonja vilera 🍷🍷 Falafel de llegums amb salsa de iogurt 🍷 Falafel de legumbres con salsa de yogur 🍷 Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 784.7 HC: 99.7 P: 22.9 G: 31.8					

Objectius de desenvolupament sostenible



ODS 11: Ciutats sostenibles

La sostenibilitat consisteix a satisfer les necessitats de les generacions actuals sense comprometre a les necessitats de les generacions futures.

El món té un repte pel 2030, aconseguir que les ciutats siguin inclusius, segurs i sostenibles. Les ciutats del món ocupen el 3% del planeta, però representen entre un 60% i un 80% del consum d'energia i el 75% de les emissions de carboni.

Què podem fer?

- Utilitzeu el transport públic, la bicicleta o, si la distància, és curta, camineu.
- Descobriu el patrimoni cultural i natural de la vostra zona.
- Cuideu els espais públics.
- Impliqueu-vos activament en el reciclatge de residus.

ODS: 12 Producció i consum responsable

Al llarg del món, hi ha gran extensió de terres dedicades a la producció d'aliments vegetals (cereals, hortalisses, llegums...). Altres, al pasturatge dels ramats. Els aliments produïts es distribueixen entre els països i ciutats, fins que arriben a la nostra taula.

Ara bé, s'estima que de tot el menjar produït, 1/3 acaba al fem o rebutjats, perquè s'han fet malbé amb el transport.

Alguns consells per evitar-ho són:

- Cuinar i servir-se la quantitat que desitgem. Si ens omplim el plat només amb el menjar que ingerirem, no hi haurà deixalles. També podem repetir si tenim més gana.
- Planificar les menjades que anem a fer al llarg de la setmana ajudarà a abastir-se del que siga necessari.
- Menjar abans d'anar a comprar. A què si vas amb fam, t'abellixen més coses? És normal, en aquest moment tot ens pareix bo. Però hem de pensar, que tot aquell menjar és perible, es farà malbé si no ens el mengem abans de la data de caducitat i acabarà al fem.

Objetivos de desarrollo sostenible

ODS 11: Ciutats sostenibles

La sostenibilidad consiste en satisfacer las necesidades de las generaciones actuales sin comprometer las necesidades de las generaciones futuras.

El mundo tiene un reto para el 2030, conseguir que las ciudades sean inclusivas, seguras y sostenibles. Las ciudades del mundo ocupan el 3% del planeta, pero representan entre un 60% y un 80% del consumo de energía y el 75% de las emisiones de carbono. ¿Qué podemos hacer?

- Utilizad el transporte público, la bicicleta o, si la distancia es corta, caminad.
- Descubrid el patrimonio cultural y natural de vuestra zona.
- Cuidad los espacios públicos.
- Implicaros activamente en el reciclaje de residuos.

ODS 12: Producción y consumo responsable

A lo largo del mundo, hay una gran extensión de tierras dedicadas a la producción de alimentos vegetales (cereales, hortalizas, legumbres...). Otras, al pastoreo de los rebaños. Los alimentos producidos se distribuyen entre los países y las ciudades, hasta que llegan a nuestra mesa.

Ahora bien, se estima que, de toda la comida producida, un tercio termina en los cubos de la basura, o rechazados porque se han estropeado con el transporte.

Algunos consejos para evitarlo:

- Cocina y sítete la cantidad que deseas. Si nos llenamos el plato solo con la cantidad que ingeriremos, no habrá restos. También podemos repetir si tenemos más ganas.
- Planifica las comidas que vamos a hacer a lo largo de la semana ayudará a abastecernos con lo que sea necesario.
- Comer antes de ir a comprar. ¿A que, si vas con hambre, te apetecen más cosas? Es normal, en ese momento todo nos parece bueno. Pero debemos pensar, que toda esa comida es perecedera, se estropeará si no nos la comemos antes de la fecha de caducidad y terminará en la basura.



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

f Mendoza Colectividades
@mendozacatering.com
mendozacatering

*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

DIJES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIAMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
		SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fruits secs i crostons de pa. Llobina. Fruita. Ensalada con frutos secos y picatostes. Lubina. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Crema de calabassó. Fruita. logurt. Crema de calabacín. Tortilla. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Cuscús amb pimentó i espàrrecs saltejats. Pí de pollastre. Fruita. Cuscús con pimiento y espárragos salteados. Pechuga de pollo. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb ou dur. Panini york-formatge. Fruita. Ensalada con huevo duro. Panini york-queso. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Fesols amb all i tomata. Fruita. logurt. Alubias con ajo y tomate. Tortilla. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Espinacs amb canyes i pinyons. Sopa de la planxa. Fruita. Espinacas con pasas y piñones. Sopa a la plancha. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Bollit de verdures i ou dur. logurt. Hervido de verduras y huevo duro. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb pebre i espàrrecs. Gambetes a l'alliet. Fruita. Arroz con pimiento y espárragos. Gambas al ajillo. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb quinoa. Fruita. Ensalada con quinoa. Tortilla. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Sopa de fideus. Escalopins de pollastre amb amanida. Fruita. Sopa de fideos. Escalopines de pollo con ensalada. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Filet de vedella amb rodanxes de ceba i carabassó torrades. logurt. Filete de ternera con rodajas de cebolla y calabacín asados. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Moniato al microones. Abadejo amb samfaina. Fruita. Boniato al microondas. Bacalao con pinto. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Cigrons amb remolatxa i ceba morada. Fruita. Trufes franceses. Fruita. Garbanzos con remolacha y cebolla morada. Tortilla francesa. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Llenties amb carlota. Fruita. Lentejas con zanahoria. Tortilla. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Arròs tres delícies. Filet de titot. Fruita. Arroz tres delicias. Pechuga de pavo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Coriàl al forn amb carlota, pesols i ceba. logurt. Conejo al horno con zanahoria, guisantes y cebolla. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Salmó i menestra de bajorqueta i carlota. Fruita. Salmón con menestra de judías verdes y zanahoria. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Hamburguesa i carxofes torrades. logurt. Hamburguesa y alcachofas asadas. Yogur.
SOPAR - CENA - DINNER Hummus amb crudités. Torrada york-formatge. Fruita. Hummus con crudités. Tostada con jamón cocido y queso. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Cuscús amb ceba i arrebets de brocoli. Llenguado. logurt. Cuscús con cebolla y arbolitos de brocoli. Lengua. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Crema de verdures i ou escalat. Fruita. Crema de verduras y huevo poché. Fruita.		

* Les 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



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS / TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOURS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
		1		2		3		4	
				Amanida Mendoza Arròs blanc amb tomaca Trita de formatge Fruita de temporada		Amanida Mediterrània Lentilles amb bledes de proximitat Pollastre guisat amb ceba Fruita de temporada		Amanida valenciana Guisat de verdures i creïlles Peix al forn amb salsa de taronja Fruita de temporada	
				Ensalada Mendoza Arroz blanco con tomate Tortilla de queso Fruita de temporada		Ensalada Mediterránea Lentejas con acelgas de proximidad Pollo guisado con cebolla Fruita de temporada		Ensalada valenciana Guisado de verduras y patatas Pescado al horno con salsa de naranja Fruita de temporada	
7		8		9		10		11	
Amanida Campera Crema de llegums Pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada		Amanida completa Paella de verdures Fruita de temporada		Amanida mixta Sopa de peix sense gluten Pernil rostit Salsa de tomaquet Iogurt artesà		Amanida Mendoza Pasta sense gluten Peix al forn amb hortalisses Fruita de temporada		Amanida d'hivern **Fabada Trita francesa Formatge fresc callosí Fruita de temporada	
Ensalada Campera Crema de legumbres Pollo al horno con champiñones Fruita de temporada		Ensalada completa Paella de verdura Fruita de temporada		Ensalada mixta Sopa de pescado sin gluten Jamón al horno Salsa de tomate Yogur artesanal		Ensalada Mendoza Pasta sin gluten Pescado al horno con hortalizas Fruita de temporada		Ensalada de invierno Fabada Tortilla francesa Queso fresco de Callosa Fruita de temporada	
14		15		16		17		18	
Hummus Sopa de peix sense gluten Mandonguilles amb salsa d'alfàbega i arròs Fruita de temporada		Amanida valenciana Lentilles amb bledes de proximitat Bunyols de bacallar Iogurt artesà		Amanida Mediterrània Paella valenciana Trita de tonyina Fruita de temporada		Amanida Marinerà Crema de porros Cinta de llom amb salsa de verdures Fruita de temporada		Amanida Campera Sopa de putxero sense gluten Acompanyament de putxero amb pilota Fruita de temporada	
Hummus Sopa de pescado sin gluten Albóndigas con tomate de albahaca y arroz Fruita de temporada		Ensalada valenciana Lentejas con acelgas de proximidad Bunuelos de bacalao Yogur artesanal		Ensalada Mediterránea Paella valenciana Tortilla de atún Fruita de temporada		Ensalada Marinerà Crema de puerros Cinta de lomo con salsa de verduras Fruita de temporada		Ensalada Campera Sopa sin gluten Complemento de cocido con pelota Fruita de temporada	
21		22		23		24		25	
Amanida mixta Bollit valencià Pollastre al forn Fruita de temporada		Amanida d'hivern Oleta de cardets Trita de tonyina Fruita de temporada		Hummus de remolatxa Sopa de putxero sense gluten Peix al forn Salsa pebreretes Fruita de temporada		Amanida de proximitat Pasta sense gluten Purè de carabassó Fruita de temporada		Amanida Campera Arròs caldós amb fesols i nap Lluç a la andalusa sense gluten Fruita de temporada	
Ensalada mixta Hervido valenciano Pollo al horno Fruita de temporada		Ensalada de invierno Oleta de cardets Tortilla de atún Fruita de temporada		Hummus de remolacha Sopa sin gluten Pescado al horno Salsa "pebreretes" Fruita de temporada		Ensalada de proximidad Pasta sin gluten Crema de calabacin Fruita de temporada		Ensalada Campera Arroz caldoso con alubias y nabo Bacaladilla a la andaluza sin gluten Fruita de temporada	
28		29		30					
Amanida Mendoza Guisat de verdures i creïlles Peix al forn amb tuberculs Fruita de temporada		Amanida de carabassa i formatge Lentilles amb bledes de proximitat Trita de carabassó Fruita de temporada		Amanida valenciana Sopa de peix sense gluten Falafel sense gluten amb salsa de iogurt Fruita de temporada					
Ensalada Mendoza Guisado de verduras y patatas Pescado al horno con tubérculos Fruita de temporada		Ensalada de calabaza y queso Lentejas con acelgas de proximidad Tortilla de calabacin Fruita de temporada		Ensalada valenciana Sopa de pescado sin gluten Falafel sin gluten con salsa de yogur Fruita de temporada					

Objectius de desenvolupament sostenible



ODS 11: Ciutats sostenibles

La sostenibilitat consisteix a satisfer les necessitats de les generacions actuals sense comprometre a les necessitats de les generacions futures.

El món té un repte pel 2030, aconseguir que les ciutats siguin inclusives, segurs i sostenibles. Les ciutats del món ocupen el 3% del planeta, però representen entre un 60% i un 80% del consum d'energia i el 75% de les emissions de carboni.

Què podem fer?

- Utilitzeu el transport públic, la bicicleta o, si la distància, és curta, camineu.
- Descobriu el patrimoni cultural i natural de la vostra zona.
- Cuideu els espais públics.
- Impliqueu-vos activament en el reciclatge de residus.

ODS: 12 Producció i consum responsable

Al llarg del món, hi ha gran extensió de terres dedicades a la producció d'aliments vegetals (cereals, hortalisses, llegums...). Altres, al pasturatge dels ramats. Els aliments produïts es distribueixen entre els països i ciutats, fins que arriben a la nostra taula.

Ara bé, s'estima que de tot el menjar produït, 1/3 acaba al fem o rebutjats, perquè s'han fet malbé amb el transport.

Alguns consells per evitar-ho són:

- Cuinar i servir-se la quantitat que desitgem. Si ens omplim el plat només amb el menjar que ingerirem, no hi haurà deixalles. També podem repetir si tenim més gana.
- Planificar les menjades que anem a fer al llarg de la setmana ajudarà a abastir-se del que siga necessari.
- Menjar abans d'anar a comprar. A què si vas amb fam, t'abellen més coses? És normal, en aquest moment tot ens pareix bo. Però hem de pensar, que tot aquell menjar és perible, es farà malbé si no ens el mengem abans de la data de caducitat i acabarà al fem.

Objetivos de desarrollo sostenible

ODS 11: Ciutats sostenibles

La sostenibilidad consiste en satisfacer las necesidades de las generaciones actuales sin comprometer las necesidades de las generaciones futuras.

El mundo tiene un reto para el 2030, conseguir que las ciudades sean inclusivas, seguras y sostenibles. Las ciudades del mundo ocupan el 3% del planeta, pero representan entre un 60% y un 80% del consumo de energía y el 75% de las emisiones de carbono. ¿Qué podemos hacer?

- Utilizad el transporte público, la bicicleta o, si la distancia es corta, caminad.
- Descubrid el patrimonio cultural y natural de vuestra zona.
- Cuidad los espacios públicos.
- Implicaros activamente en el reciclaje de residuos.

ODS 12: Producción y consumo responsable

A lo largo del mundo, hay una gran extensión de tierras dedicadas a la producción de alimentos vegetales (cereales, hortalizas, legumbres...). Otras, al pastoreo de los rebaños. Los alimentos producidos se distribuyen entre los países y las ciudades, hasta que llegan a nuestra mesa.

Ahora bien, se estima que, de toda la comida producida, un tercio termina en los cubos de la basura, o rechazados porque se han estropeado con el transporte.

Algunos consejos para evitarlo:

- Cocina y sírvete la cantidad que desees. Si nos llenamos el plato solo con la cantidad que ingeriremos, no habrá restos. También podemos repetir si tenemos más ganas.
- Planifica las comidas que vamos a hacer a lo largo de la semana ayudará a abastecernos con lo que sea necesario.
- Comer antes de ir a comprar. ¿A que, si vas con hambre, te apetecen más cosas? Es normal, en ese momento todo nos parece bueno. Pero debemos pensar, que toda esa comida es perecedera, se estropeará si no nos la comemos antes de la fecha de caducidad y terminará en la basura.



*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

DIJES / DIJONES / MONDAY	MARTES / MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / JUEVES / THURSDAY	VIERNES / VIERNES / FRIDAY
SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb ou dur. Panini york-formatge. Fruita. Ensalada con huevo duro. Pasta york-queso. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Fesols amb oli i tomàc. Fruita. logurt. Aubres con ajo y tomate. Tortilla. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Espinacs amb patates i pinyons. Sopa a la planxa. Fruita. Espinacs con patatas y pimientos. Sopa a la plancha. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Bollit de verdures i ou dur. logurt. Hervido de verduras y huevo duro. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Cuscús amb pimentó i espàrrecs salteats. Fit de pollastre. Fruita. Cuscús con pimiento y espárragos salteados. Pechuga de pollo. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb quinoa. Fruita. Ensalada con quinoa. Tortilla. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Sopa de fideus. Escalopins de pollastre amb amanida. Fruita. Sopa de fideus. Escalopins de pollo con ensalada. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Filet de vacella amb rodanxes de ceba i carabassos torrades. logurt. Filet de ternera con rodajas de cebolla y calabacín asadas. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Moniato al microones. Abadejo amb samfaina. Fruita. Bovato al microondas. Bacalao con pisto. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Cigrons amb remolatxa i ceba morada. Trita fran.cesa. Fruita. Garbanzos con remolacha y cebolla morada. Tortilla francesa. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Llenties amb carlota. Fruita. Lentillas con zanahoria. Tortilla. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Arroz tres delicias. Filet de titot. Fruita. Arroz tres delicias. Pechuga de pavo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Corall al tom amb carlota, pesols i ceba. logurt. Conjugo al horno con zanahoria, guisantes y cebolla. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Salmó i menestra de bajoqueta i carlota. logurt. Salmón con menestra de judías verdes y zanahoria. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Hamburguesa i carofes torrades. logurt. Hamburguesa y alcachofas asadas. Yogur.
SOPAR - CENA - DINNER Hummus amb cruïdets. Torrada york-formatge. Fruita. Hummus con cruïdets. Tostada con jamón cocido y queso. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Cuscús amb ceba i arrebets de brocoli. Llenguat. logurt. Cuscús con cebolla y arbolitos de brócoli. Lenguado. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Crema de verdures i ou escalfat. Fruita. Crema de verduras y huevo poché. 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.

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

Menú sin cerdo



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS/ TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOURS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
		1		2		3		4	
		NO LECTIU		Amanida Mendoza Arròs blanc amb tomaca Truita de formatge Fruita de temporada		Amanida Mediterrània Lentilles amb bledes de proximitat Pollastre guisat amb ceba Fruita de temporada		Amanida valenciana Guisat de verdures i creïlles Peix al forn amb salsa de taronja Fruita de temporada	
		NO LECTIVO		Ensalada Mendoza Arroz blanco con tomate Tortilla de queso Fruita de temporada		Ensalada Mediterránea Lentejas con acelgas de proximidad Pollo guisado con cebolla Fruita de temporada		Ensalada valenciana Guisado de verduras y patatas Pescado al horno con salsa de naranja Fruita de temporada	
7		8		9		10		11	
Amanida Campera Crema de llegums Pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada		Amanida completa Paella de verdures amb cigrons Fruita de temporada		Amanida mixta Sopa de peix de la llotja vilera Pit de pollastre Salsa de poma logurt artesà		Amanida Mendoza Macarrons amb bolonyesa vegana Peix al forn amb hortalisses Fruita de temporada		Amanida d'hivern Fesols amb bledes de proximitat Truita francesa Formatge fresc callosí Fruita de temporada	
Ensalada Campera Crema de legumbres Pollo al horno con champiñones Fruita de temporada		Ensalada completa Paella de verdura con garbanzos Fruita de temporada		Ensalada mixta Sopa de pescado de la lonja Vilera Pechuga de pollo salsa de manzana Yogur artesanal		Ensalada Mendoza Macarrones con boloñesa vegana Pescado al horno con hortalizas Fruita de temporada		Ensalada de invierno Alubias con acelgas de proximidad Tortilla francesa Queso fresco de Callosa Fruita de temporada	
14		15		16		17		18	
Hummus Sopa d'au Mandonguilles de pollastre Fruita de temporada		Amanida valenciana Lentilles amb bledes de proximitat Bunyols de bacallar logurt artesà		Amanida Mediterrània Paella de verdures Fruita de tonyina Fruita de temporada		Amanida Marinerà Crema de porros Pollastre al forn Fruita de temporada		Amanida Campera Sopa de putxero Complement de putxero de pollastre Fruita de temporada	
Hummus Sopa de pollo Albóndigas de pollo Fruita de temporada		Ensalada valenciana Lentejas con acelgas de proximidad Bunuelos de bacalao Yogur artesanal		Ensalada Mediterránea Paella de verdura Tortilla de atún Fruita de temporada		Ensalada Marinerà Crema de puerros Pollo al horno Fruita de temporada		Ensalada Campera Sopa de cocido Complemento de cocido de pollo Fruita de temporada	
21		22		23		24		25	
Amanida mixta Bollit valencià Pollastre moruno Fruita de temporada		Amanida d'hivern **Guisado Truita de tonyina Fruita de temporada		Hummus de remolatxa Sopa d'estrelletes Peix al forn Salsa pebreretes Fruita de temporada		Amanida de proximitat Purè de carabassó Canelons de verdura Fruita de temporada		Amanida Campera Arròs amb fesols sense carn Peix a la andalusa Fruita de temporada	
Ensalada mixta Hervido valenciano Pollo al estilo moruno Fruita de temporada		Ensalada de invierno Guisado Tortilla de atún Fruita de temporada		Hummus de remolacha Sopa de estrellas Pescado al horno Salsa "pebreretes" Fruita de temporada		Ensalada de proximidad Crema de calabacin Canelones de verdura Fruita de temporada		Ensalada Campera Arroz con alubias sin carne Pescado a la andaluza Fruita de temporada	
28		29		30					
Amanida Mendoza Guisat de verdures i creïlles Peix al forn amb tuberculs Fruita de temporada		Amanida de carabassa i formatge Lentilles amb bledes de proximitat Truita de carabassó Fruita de temporada		Amanida valenciana Sopa de peix de la llotja vilera Falafel amb salsa de logurt Fruita de temporada					
Ensalada Mendoza Guisado de verduras y patatas Pescado al horno con tubérculos Fruita de temporada		Ensalada de calabaza y queso Lentejas con acelgas de proximidad Tortilla de calabacin Fruita de temporada		Ensalada valenciana Sopa de pescado de la lonja Vilera Falafel con salsa de yogur Fruita de temporada					

Objectius de desenvolupament sostenible



ODS 11: Ciutats sostenibles

La sostenibilitat consisteix a satisfer les necessitats de les generacions actuals sense comprometre a les necessitats de les generacions futures.

El món té un repte pel 2030, aconseguir que les ciutats siguin inclusius, segurs i sostenibles. Les ciutats del món ocupen el 3% del planeta, però representen entre un 60% i un 80% del consum d'energia i el 75% de les emissions de carboni.

Què podem fer?

- Utilitzeu el transport públic, la bicicleta o, si la distància, és curta, camineu.
- Descobriu el patrimoni cultural i natural de la vostra zona.
- Cuideu els espais públics.
- Impliqueu-vos activament en el reciclatge de residus.

ODS: 12 Producció i consum responsable

Al llarg del món, hi ha gran extensió de terres dedicades a la producció d'aliments vegetals (cereals, hortalisses, llegums...). Altres, al pasturatge dels ramats. Els aliments produïts es distribueixen entre els països i ciutats, fins que arriben a la nostra taula.

Ara bé, s'estima que de tot el menjar produït, 1/3 acaba al fem o rebutjats, perquè s'han fet malbé amb el transport.

Alguns consells per evitar-ho són:

- Cuinar i servir-se la quantitat que desitgem. Si ens omplim el plat només amb el menjar que ingerirem, no hi haurà deixalles. També podem repetir si tenim més gana.
- Planificar les menjades que anem a fer al llarg de la setmana ajudarà a abastir-se del que siga necessari.
- Menjar abans d'anar a comprar. A què si vas amb fam, t'abelleixen més coses? És normal, en aquest moment tot ens pareix bo. Però hem de pensar, que tot aquell menjar és perible, es farà malbé si no ens el menjem abans de la data de caducitat i acabarà al fem.

Objetivos de desarrollo sostenible

ODS 11: Ciutats sostenibles

La sostenibilidad consiste en satisfacer las necesidades de las generaciones actuales sin comprometer las necesidades de las generaciones futuras.

El mundo tiene un reto para el 2030, conseguir que las ciudades sean inclusivas, seguras y sostenibles. Las ciudades del mundo ocupan el 3% del planeta, pero representan entre un 60% y un 80% del consumo de energía y el 75% de las emisiones de carbono. ¿Qué podemos hacer?

- Utilizad el transporte público, la bicicleta o, si la distancia es corta, caminad.
- Descubrid el patrimonio cultural y natural de vuestra zona.
- Cuidad los espacios públicos.
- Implicaros activamente en el reciclaje de residuos.

ODS 12: Producción y consumo responsable

A lo largo del mundo, hay una gran extensión de tierras dedicadas a la producción de alimentos vegetales (cereales, hortalizas, legumbres...). Otras, al pastoreo de los rebaños. Los alimentos producidos se distribuyen entre los países y las ciudades, hasta que llegan a nuestra mesa.

Ahora bien, se estima que, de toda la comida producida, un tercio termina en los cubos de la basura, o rechazados porque se han estropeado con el transporte.

Algunos consejos para evitarlo:

- *Cocina y sítvete la cantidad que deseas. Si nos llenamos el plato solo con la cantidad que ingeriremos, no habrá restos. También podemos repetir si tenemos más ganas.*
 - *Planifica las comidas que vamos a hacer a lo largo de la semana ayudará a abastecernos con lo que sea necesario.*
 - *Comer antes de ir a comprar. ¿A que, si vas con hambre, te apetecen más cosas? Es normal, en ese momento todo nos parece bueno. Pero debemos pensar, que toda esa comida es perecedera, se estropeará si no nos la comemos antes de la fecha de caducidad y terminará en la basura.*
- 



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



Mendoza Colectividades



@mendozacatering.com



mendozacatering

*PROPOSTA DE SOPARS / *PROPOSTA CENAS

LINES / DILLUNS / MONDAY	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

* Las sugerencias de las cenas se han desarrollado a partir del menú basal, pudiendo no ser aptas para los menús especiales o con alergias.