



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS/ TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOUS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
				1		2		3	
				DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH	
				Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Crema de carabasseta ecològica 🌱 Crema de calabacín ecológico 🌱 Cinta de llom amb salsa de verdures 🌱 Cinta de lomo con salsa de verduras 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 773.5 HC: 91.5 P: 29.8 G: 31.4		Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Llentilles amb bledes 🌱 Lentejas con acelgas 🌱 Truitada de pit de titot 🌱🌿 Tortilla de pechuga de pavo 🌱🌿 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 771.8 HC: 93.6 P: 33.1 G: 28.7		Amanida completa 🌱🌱 <i>Ensalada completa</i> 🌱🌱 Arròs al forn amb cigrons i carn 🌱🌱 Arroz al horno con garbanzos y carne 🌱🌱 logurt artesà 🌱 Yogur artesano 🌱 Kcal: E: 800.6 HC: 95.7 P: 26.6 G: 33.5	
6		7		8		9		10	
DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH	
Amanida d'hivern / <i>Ensalada de invierno</i> Crema de pèsols 🌱 Crema de guisantes 🌱 Hamburguesa amb ceba caramel·litzada 🌱 Hamburguesa con cebolla caramelizada 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 764.5 HC: 102.6 P: 25.8 G: 27.3		Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Fesols amb verdures 🌱 Alubias con verduras 🌱 Truitada de formatge 🌱🌱 Tortilla de queso 🌱🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 785.9 HC: 93.2 P: 36.8 G: 28.7		Amanida Mendoza Espirals a la bolonyesa 🌱🌿 Espirales a la boloñesa 🌱🌿 Peix al forn amb hortalisses 🌱 Pescado al horno con hortalizas 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 757.6 HC: 93.9 P: 30.9 G: 27.9		Amanida parisenca / <i>Ensalada parisina</i> 🌱 Guisat de faves 🌱 Guisado de habas 🌱 Pizza Mendoza 🌱🌱🌱 Pizza Mendoza 🌱🌱🌱 Fruita ecològica de temporada / <i>Fruta ecológica de temporada</i> Kcal: E: 758.8 HC: 96.2 P: 25.8 G: 29.5		Amanida de llegums / <i>Ensalada de legumbres</i> Sopa de peix de la llotja vilera 🌱🌱🌱🌱 Sopa de pescado de la lonja vilera 🌱🌱🌱🌱 Pollastre amb salsa 🌱 Pollo en salsa 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 775.8 HC: 90.6 P: 35.6 G: 27.8	
13		14		15		16		17	
DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH	
Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Llentilles amb bledes 🌱 Lentejas con acelgas 🌱 Truitada de pernil dolç 🌱🌱 Tortilla de jamón cocido 🌱🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 748.3 HC: 90.3 P: 32.3 G: 27.9		Amanida de carabassa / <i>Ensalada de calabaza</i> 🌱 Paella de floricol Paella de coliflor Bunyols de bacallar 🌱🌱 Buñuelos de bacalao 🌱🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 759 HC: 92.9 P: 27 G: 30.4		Amanida de brócoli / <i>Ensalada de brócoli</i> Crema de carlota ecològica 🌱 Crema de zanahoria ecológica 🌱 Pollastre amb panses i cous-cous 🌱 Pollo con pasas y cous-cous Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 799.6 HC: 101.3 P: 29.7 G: 28.3		Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Taurons al pesto 🌱🌱 Tiburones al pesto 🌱🌱 Peix al forn amb salsa de taronja 🌱🌱🌱 Pescado al horno con salsa de naranja 🌱🌱🌱 Fruita ecològica de temporada / <i>Fruta ecológica de temporada</i> Kcal: E: 791.4 HC: 98.4 P: 27.8 G: 28.4		Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Sopa de putxero 🌱🌱 Sopa de cocido 🌱🌱 Acompanyament de putxero amb pilota 🌱 Complemento de cocido con pelota 🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 739.7 HC: 92.4 P: 28.6 G: 27.7	
20		21		22		23		24	
DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH	
Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Macarrons amb bolonyesa vegana 🌱🌱 Macarrones con boloñesa vegana 🌱🌱 Peix al forn amb salsa verda i pèsols 🌱🌱🌱 Pescado al horno con salsa verde y guisantes 🌱🌱🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 777.2 HC: 96.7 P: 31.9 G: 28.6		Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Arròs caldós amb fesols i nap Arroz caldoso con alubias y nabo Truitada de tonyina 🌱🌱 Tortilla de atún 🌱🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 752 HC: 99.4 P: 27.5 G: 26.4		Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Crema de carabassa ecològica 🌱 Crema de calabaza ecológica 🌱 Pollastre amb alls i creïlles 🌱 Pollo al ajillo con patatas 🌱 logurt artesà / Yogur artesano 🌱 Kcal: E: 745.9 HC: 90.8 P: 31.6 G: 27.9		Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Fesols estofats 🌱🌱 Alubias estofadas 🌱🌱 Hamburguesa amb creïlles 🌱 Hamburguesa con patatas 🌱 Fruita ecològica de temporada / <i>Fruta ecológica de temporada</i> Kcal: E: 757.2 HC: 99.2 P: 29.9 G: 26		Amanida parisenca / <i>Ensalada parisina</i> 🌱🌱 Sopa de peix de la llotja vilera 🌱🌱🌱🌱 Sopa de pescado de la lonja vilera 🌱🌱🌱🌱 Lasanya casolana vegetal 🌱🌱🌱 Lasaña casera vegetal 🌱🌱🌱 Pa integral i fruita de temporada / <i>Pan integral y fruta de temporada</i> Kcal: E: 784.5 HC: 91.7 P: 34 G: 30.8	
27		28							
DINAR · COMIDA · LUNCH		DINAR · COMIDA · LUNCH							
Amanida de carabassa / <i>Ensalada de calabaza</i> 🌱 Crema de floricol 🌱 Crema de coliflor 🌱 Mandonguilles amb salsa d'alfàbrega i arròs 🌱🌱 Albóndigas con salsa de albahaca y arroz 🌱🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 712.5 HC: 108.5 P: 25.7 G: 28.9		Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Bollit valencià 🌱 Hervido valenciano 🌱 Peix empanat al forn amb tomaca 🌱🌱🌱 Pescado al horno empenado con tomate 🌱🌱🌱 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 731.4 HC: 93.9 P: 24.8 G: 27.8							

L'AIGUA I EL SÒL.



Aquest mes cal fer referència a dos aspectes importants: l'aigua i el sòl. En primer lloc, i referint-nos a l'aigua, representa el 60% del nostre organisme i és imprescindible perquè funcione correctament. En el planeta la podem trobar en diversos estats (sòlid, líquida i gas). I en diferents espais, l'aigua de la pluja, la de l'aixeta, la de la platja i els mars i, fins i tot, el vapor d'aigua present en l'aire de l'atmosfera.

Al llarg dels anys, els humans hem fet avanços tecnològics que hi han contribuït a millorar la qualitat de treball en particular, i de vida en general. Ara bé, aquestes millores comporten alliberacions de molts gasos a l'atmosfera que, com el diòxid de carboni (CO₂), són responsables d'acidificar l'aigua. Quan es tracta de la dels oceans, aquest canvi químic dificulta la vida dels éssers vius que allí viuen. Donada la transcendència que poden tenir aquests fets en la supervivència de la biodiversitat, aquest tema es troba entre els objectius del desenvolupament sostenible (ODS 14).

En segon lloc, es presenta l'objectiu del desenvolupament sostenible 15, el qual ens fa arribar la preocupació per la sostenibilitat dels boscos. Aquests allotgen més del 80% de les espècies terrestres (animals, plantes i insectes), que habiten la Terra.

Una de les amenaces és el procés de desertificació. Es refereix al territori que esdevé desert per causes humanes, com els incendis provocats, les pràctiques agrícoles inadequades o l'excés de pastura. Un altre perill per a la biodiversitat dels boscos és la caça furtiva i el tràfic il·lícit de fauna silvestre. De les 8300 races d'animals conegudes, un 8% ja s'hi ha extingit i el 23% estan en perill d'extinció.

Per a la conservació dels sòls, trobem una mesura relacionada amb l'alimentació. Aquesta consisteix a cultivar llegums:

1. Capten i es queden amb el nitrogen de l'ambient. També el fixen al sol, cosa que augmenta la fertilitat.
 2. Algunes varietats poden alliberar fòsfor al sòl, element important en la nutrició d'altres plantes.
 3. Enforteix el sòl enfront de perturbacions i estrès.
 4. La diversitat genètica d'aquests cultius és un element essencial per l'ordenació del sòl i el maneig de les plagues en les explotacions agrícoles.
- Recorda que el dia 10 de febrer és el dia dels llegums. T'atreveixes amb una nova recepta?



Hummus
Hummus



Mandonguilles amb soia texturitzada
Albóndigas con soja texturizada



Bolonyesa de llentilles
Boloñesa de lentejas

Aconsegueix-les en les xarxes socials!
¡Consíguela en las redes sociales!

EL AGUA Y EL SUELO



Este mes haremos referencia a dos aspectos importantes: el agua y el suelo. En primer lugar, y refiriéndonos al agua, representa el 60% de nuestro organismo y es imprescindible para que funcione correctamente. En el planeta la podemos encontrar en diversos estados (sólida, líquida y gaseosa). Y en diferentes espacios, el agua de la lluvia, la del grifo, la de la playa y los mares, incluso el vapor del agua presente en el aire de la atmosfera.

A lo largo de los años, los humanos hemos hecho avances tecnológicos que han contribuido a mejorar la calidad del trabajo en particular, y de la vida en general. Ahora bien, estas mejoras conllevan la liberación de muchos gases a la atmosfera que, como el dióxido de carbono (CO₂), son responsables de acidificar el agua. Cuando se trata de la de los océanos, este cambio químico dificulta la vida de los seres vivos que allí viven.

Dada la trascendencia que pueden tener estos hechos en la supervivencia de la biodiversidad, este tema se encuentra entre los objetivos del desarrollo sostenible (ODS 14).

En segundo lugar, se presenta el objetivo del desarrollo sostenible 15, el cual nos traslada la preocupación por la sostenibilidad de los bosques. Estos alojan más del 80% de las especies terrestres (animales, plantas e insectos), que habitan la Tierra.

Una de las amenazas es el proceso de desertificación. Se refiere al territorio que deviene desierto por causas humanas, como los incendios provocados, las prácticas agrícolas inadecuadas o el exceso de pastura.

Otro peligro para la biodiversidad de los bosques es la caza furtiva y el tráfico ilícito de fauna silvestre. De las 8300 razas de animales conocidas, un 8% se han extinguido y un 23% están en peligro de extinción.

Para la conservación de los suelos, encontramos una medida relacionada con la alimentación. Esta consiste en el cultivo de legumbres, ya que:

1. Captan y se quedan con el nitrógeno del ambiente. También lo fijan al suelo, cosa que aumenta la fertilidad.
2. Algunas variedades pueden liberar fósforo al suelo, elemento importante en la nutrición de otras plantas.
3. Fortalece el suelo frente perturbaciones y estrés.
4. La diversidad genética de estos cultivos es un elemento esencial para la ordenación del territorio y el manejo de plagas en las explotaciones agrícolas.

Recuerda que el día 10 de febrero es el día de las legumbres. ¿Te atreves con una nueva receta?



*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
		1 SOPAR · CENA · DINNER Arròs amb pesols i ou dur. Fruita. Arroz con guisantes y huevo duro. Fruita.	2 SOPAR · CENA · DINNER Tallarins amb salsa de tomata i tires de llim. Fruita. Tallarines con salsa de tomate y tiras de lomo. Fruita.	3 SOPAR · CENA · DINNER Cols de brúsel·les. Lluç amb creïlla i ceba. Fruita. Coles de Bruselas. Merluza con patata y cebolla. Fruita.
4 SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb formatge fresc. Remenat d'espàrrecs i gambetes. Fruita. Ensalada con queso fresco. Revuelto de espárragos con gambas. Fruita.	5 SOPAR · CENA · DINNER Coques de dacsa amb verdura saltejada. Peix blanc. Fruita. Tortitas de maíz con verdura salteada. Pescado blanco. Fruita.	6 SOPAR · CENA · DINNER Llentilles amb porro i daus de carlota. Formatge fresc. logurt. Lentejas con puerro y dados de zanahoria. Queso fresco. Yogur.	7 SOPAR · CENA · DINNER Pit de pollastre i carxofes torrades. Fruita. Pechuga de pollo y alcachofas asadas. Fruita.	8 SOPAR · CENA · DINNER Crema de carbassí amb ou poché. Fruita. Crema de calabacín con huevo poché. Fruita.
9 SOPAR · CENA · DINNER Sopa de fideus. Abadejo amb carabassí. logurt. Sopa de fideos. Bacalao con calabacín. Yogur.	10 SOPAR · CENA · DINNER Cigrons amb saltejat de daus de títol i hortalisses. Fruita. Garbanzos salteados con dados de pavo y hortalizas. Fruita.	11 SOPAR · CENA · DINNER Arròs amb xampinyons. Fruita. Arroz con champiñones. Tortilla. Fruita.	12 SOPAR · CENA · DINNER Espinacs amb panses i piñons. Fruita. Espinacas con pasas y piñones. Filete de ternera. Fruita.	13 SOPAR · CENA · DINNER Arròs amb xampinyons. Fruita. Arroz con champiñones. Tortilla. Fruita.
14 SOPAR · CENA · DINNER Quinoa amb alvocat, cherry i tonyina. logurt amb pipes. Quinoa con aguacate, cherry y atún. Yogur con pipas.	15 SOPAR · CENA · DINNER Hamburguesa de pollastre. Fruita. Crema de puerro. Hamburguesa de pollo. Fruita.	16 SOPAR · CENA · DINNER Bajoques amb permil. Minientrepà de truita. Fruita. Judías verdes con jamón. Minibocadillo de tortilla. Fruita.	17 SOPAR · CENA · DINNER Bullit valencià. Sipia a la planxa. Fruita. Hervido valenciano. Sepia a la planxa. Fruita.	18 SOPAR · CENA · DINNER Tortetes amb tires de pollastre i pebre de colors. Fruita. Tortitas con tiras de pollo y pimienta de colores. Fruita.
19 SOPAR · CENA · DINNER Cigrons amb espinacs i ou dur. Fruita. Garbanzos con espinacas y huevo duro. Fruita.	20 SOPAR · CENA · DINNER Albergínies farcides amb bolonyesa vegetal. logurt. Berenjenias rellenas de boloniesa vegetal. Yogur.			

* 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



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOURS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
		1 Amanida Mediterrània Crema de carabasseta ecològica Cinta de llong amb salsa de verdures Fruita de temporada Ensalada Mediterrànea Crema de calabacín ecológico Cinta de lomo con salsa de verduras Fruita de temporada	2 Amanida Mendoza Llenties amb bledes de proximitat Fruita de pit de titot Fruita de temporada Ensalada Mendoza Lentejas con acelgas de proximidad Tortilla de pechuga de pavo Fruita de temporada	3 Amanida completa Paella de verdures logurt artesà Ensalada completa Paella de verdura Yogur artesanal
6 Amanida d'hivern Crema de pèsols Hamburguesa Ceba caramelitzada Fruita de temporada Ensalada de invierno Crema de guisantes Hamburguesa cebolla caramelizada Fruita de temporada	7 Amanida Campera Fesols amb bledes de proximitat Fruita de formatge Fruita de temporada Ensalada Campera Alubias con acelgas de proximidad Tortilla de queso Fruita de temporada	8 Hummus Pasta sense gluten Peix al forn amb hortalisses Fruita de temporada Hummus Pasta sin gluten Pescado al horno con hortalizas Fruita de temporada	9 Amanida parisina Guisat de faves Pizza vegetal sense gluten Fruita ecològica de temporada Ensalada parisina Guisado de habas Pizza sin gluten Fruita ecológica de temporada	10 Amanida de llegums Sopa de peix sense gluten Pollastre en salsa amb creïlles Fruita de temporada Ensalada de legumbres Sopa de pescado sin gluten Pollo en salsa Fruita de temporada
13 Amanida mixta Llenties amb bledes de proximitat Fruita de pernil dolç Fruita de temporada Ensalada mixta Lentejas con acelgas de proximidad Tortilla de jamón cocido Fruita de temporada	14 Amanida de carabassa Arròs amb verdures i pèsols Bunyols de bacallar Fruita de temporada Ensalada de calabaza Arroz con verduras y guisantes Buñuelos de bacalao Fruita de temporada	15 Amanida de bròcoli Crema de carlota ecològica Pollastre al forn Fruita de temporada Ensalada de brócoli Crema de zanahoria ecológica Pollo al horno Fruita de temporada	16 Amanida valenciana Pasta sense gluten Peix al forn amb salsa de taronja Fruita ecològica de temporada Ensalada valenciana Pasta sin gluten Pescado al horno con salsa de naranja Fruita ecológica de temporada	17 Amanida Mediterrània Sopa de putxero sense gluten Acompanyament de putxero amb pilota Fruita de temporada Ensalada Mediterrànea Sopa sin gluten Complemento de cocido con pelota Fruita de temporada
20 Amanida Mendoza Pasta sense gluten Peix al forn Fruita de temporada Ensalada Mendoza Pasta sin gluten Pescado al horno Fruita de temporada	21 Amanida Campera Arròs caldós amb fesols i nap Fruita de tonyina Fruita de temporada Ensalada Campera Arroz caldoso con alubias y nabo Tortilla de atún Fruita de temporada	22 Amanida mixta Crema de carabassa Pollastre amb alls i creïlles logurt artesà Ensalada mixta Crema de calabaza Pollo al ajillo con patatas Yogur artesanal	23 Amanida Mendoza **Fabada Hamburguesa de pollastre Fruita ecològica de temporada Ensalada Mendoza Fabada Hamburguesa de pollo Fruita ecológica de temporada	24 Amanida parisina Sopa de peix sense gluten Lasanya sense gluten Fruita de temporada Ensalada parisina Sopa de pescado sin gluten Lasaña sin gluten Fruita de temporada
27 Amanida de carabassa Crema de floriciol i curry Mandonguilles amb salsa d'alfàbega i arròs Fruita de temporada Ensalada de calabaza Crema de coliflor al curry Albóndigas con tomate de albahaca y arroz Fruita de temporada	28 Hummus de remolatxa Bollit valencià Peix al forn Fruita de temporada Hummus de remolacha Hervido valenciano Pescado al horno Fruita de temporada			

L'AIGUA I EL SÒL.



Aquest mes cal fer referència a dos aspectes importants: l'aigua i el sol. En primer lloc, i referint-nos a l'aigua, representa el 60% del nostre organisme i és imprescindible perquè funcione correctament. En el planeta la podem trobar en diversos estats (sòlid, líquida i gas). I en diferents espais, l'aigua de la pluja, la de l'aixeta, la de la platja i els mars i, fins i tot, el vapor d'aigua present en l'aire de l'atmosfera.

Al llarg dels anys, els humans hem fet avanços tecnològics que hi han contribuït a millorar la qualitat de treball en particular, i de vida en general. Ara bé, aquestes millores comporten alliberacions de molts gasos a l'atmosfera que, com el diòxid de carboni (CO₂), són responsables d'acidificar l'aigua. Quan es tracta de la dels oceans, aquest canvi químic dificulta la vida dels éssers vius que allí viuen. Donada la transcendència que poden tenir aquests fets en la supervivència de la biodiversitat, aquest tema es troba entre els objectius del desenvolupament sostenible (ODS 14).

En segon lloc, es presenta l'objectiu del desenvolupament sostenible 15, el qual ens fa arribar la preocupació per la sostenibilitat dels boscos. Aquests allotgen més del 80% de les espècies terrestres (animals, plantes i insectes), que habiten la Terra.

Una de les amenaces és el procés de desertificació. Es refereix al territori que esdevé desert per causes humanes, com els incendis provocats, les pràctiques agrícoles inadequades o l'excés de pastura. Un altre perill per a la biodiversitat dels boscos és la caça furtiva i el tràfic il·lícit de fauna silvestre. De les 8300 races d'animals conegudes, un 8% ja s'hi ha extingit i el 23% estan en perill d'extinció.

Per a la conservació dels sòls, trobem una mesura relacionada amb l'alimentació. Aquesta consisteix a cultivar llegums:

1. Capten i es queden amb el nitrogen de l'ambient. També el fixen al sol, cosa que augmenta la fertilitat.
2. Algunes varietats poden alliberar fòsfor al sòl, element important en la nutrició d'altres plantes.
3. Enforteix el sòl enfront de perturbacions i estrès.
4. La diversitat genètica d'aquests cultius és un element essencial per l'ordenació del sòl i el maneig de les plagues en les explotacions agrícoles.

Recorda que el dia 10 de febrer és el dia dels llegums. T'atreveixes amb una nova recepta?



Hummus
Hummus



Mandonguilles amb soia texturitzada
Albóndigas con soja texturizada

Bolonyesa de llentilles
Bolonesa de lentejas



Aconseguir-les en les xarxes socials!
¿Consíguela en las redes sociales!

EL AGUA Y EL SUELO



Este mes haremos referencia a dos aspectos importantes: el agua y el suelo.

En primer lugar, y refiriéndonos al agua, representa el 60% de nuestro organismo y es imprescindible para que funcione correctamente. En el planeta la podemos encontrar en diversos estados (sólida, líquida y gaseosa). Y en diferentes espacios, el agua de la lluvia, la del grifo, la de la playa y los mares, incluso el vapor del agua presente en el aire de la atmosfera.

A lo largo de los años, los humanos hemos hecho avances tecnológicos que han contribuido a mejorar la calidad del trabajo en particular, y de la vida en general. Ahora bien, estas mejoras conllevan la liberación de muchos gases a la atmosfera que, como el dióxido de carbono (CO₂), son responsables de acidificar el agua. Cuando se trata de la de los océanos, este cambio químico dificulta la vida de los seres vivos que allí viven.

Dada la trascendencia que pueden tener estos hechos en la supervivencia de la biodiversidad, este tema se encuentra entre los objetivos del desarrollo sostenible (ODS 14).

En segundo lugar, se presenta el objetivo del desarrollo sostenible 15, el cual nos traslada la preocupación por la sostenibilidad de los bosques. Estos alojan más del 80% de las especies terrestres (animales, plantas e insectos), que habitan la Tierra.

Una de las amenazas es el proceso de desertificación. Se refiere al territorio que deviene desierto por causas humanas, como los incendios provocados, las prácticas agrícolas inadecuadas o el exceso de pastura.

Otro peligro para la biodiversidad de los bosques es la caza furtiva y el tráfico ilícito de fauna silvestre. De las 8300 razas de animales conocidas, un 8% se han extinguido y un 23% están en peligro de extinción.

Para la conservación de los suelos, encontramos una medida relacionada con la alimentación. Esta consiste en el cultivo de legumbres, ya que:

1. Captan y se quedan con el nitrógeno del ambiente. También lo fijan al suelo, cosa que aumenta la fertilidad.
2. Algunas variedades pueden liberar fósforo al suelo, elemento importante en la nutrición de otras plantas.
3. Fortalece el suelo frente perturbaciones y estrés.
4. La diversidad genética de estos cultivos es un elemento esencial para la ordenación del territorio y el manejo de plagas en las explotaciones agrícolas.

Recordar que el día 10 de febrero es el día de las legumbres. ¿Te atreves con una nueva receta?



*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENRES / FRIDAY
		SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb pesols i ou dur. Fruita. Arroz con guisantes y huevo duro. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Tallarins amb salsa de tomata i tires de llonganissa. Fruita. Tallarines con salsa de tomate y tiras de longaniza. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Lluç amb ceba i col de brúixola. Fruita. Col de Bruselas. Merluza con patata y cebolla. Fruita.
1. SOPAR - CENA - DINNER Amarida amb formatge fresc. Remenat d'espàrrecs i gambetes. Fruita. Ensalada con queso fresco. Revuelto de espárragos con gambas. Fruita.	2. SOPAR - CENA - DINNER Cocques de dacsa amb verdura saltejada. Peix blanc. Fruita. Tortitas de maíz con verdura salteada. Pescado blanco. Fruita.	3. SOPAR - CENA - DINNER Llenties amb porro i daus de carlota. Formatge fresc. Fruita. Pechuga de pollo y dados de zanahoria. Queso fresco. Yogur.	4. SOPAR - CENA - DINNER Pit de pollastre i carxofes torrades. Fruita. Pechuga de pollo y alcachofas asadas. Fruita.	5. SOPAR - CENA - DINNER Crema de carabassí amb ou poché. Fruita. Crema de calabacín con huevo poché. Fruita.
6. SOPAR - CENA - DINNER Sopa de fideus. Abadejo amb carabassí. Iogurt. Sopa de fideus. Bacalao con calabacín. Yogur.	7. SOPAR - CENA - DINNER Cigrons amb saltejat de daus de tirot i hortalisses. Fruita. Garbanzos salteados con dados de pavo y hortalizas. Fruita.	8. SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb xampinyons. Fruita. Arroz con champiñones. Tortilla. Fruita.	9. SOPAR - CENA - DINNER Espinacs amb països i piñons. Fruita. Espinacas con pasas y piñones. Filete de ternera. Fruita.	10. SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb xampinyons. Fruita. Arroz con champiñones. Tortilla. Fruita.
11. SOPAR - CENA - DINNER Quinoa amb alvocat, cherry i toronyina. Iogurt amb papes. Quinoa con aguacate, cherry y atún. Yogur con pipas.	12. SOPAR - CENA - DINNER Crema de porro. Hamburguesa de pollastre. Fruita. Crema de puerro. Hamburguesa de pollo. Fruita.	13. SOPAR - CENA - DINNER Bajocues amb pernil. Minientrepà de fruita. Fruita. Judías verdes con jarrón. Minibocadillo de tortilla. Fruita.	14. SOPAR - CENA - DINNER Bullit valencià. Sepia a la planxa. Fruita. Hervido valenciano. Sepia a la planxa. Fruita.	15. SOPAR - CENA - DINNER Tortetes amb tires de pollastre i pebre de colors. Fruita. Tortitas con tiras de pollo y pimiento de colores. Fruita.
16. SOPAR - CENA - DINNER Cigrons amb espinaços i ou dur. Fruita. Garbanzos con espinacas y huevo duro. Fruita.	17. SOPAR - CENA - DINNER Albergínies farcides amb bolonyesa vegetal. Iogurt. Berenjeras rellenas de bolonessa vegetal. Yogur.			

* 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



Com a casa
mendozaactividades.com

MENU 2023
FEBRERO / FEBRER / FEBRUARY

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOURS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
		1 Amanida Mediterrània Crema de carabasseta ecològica Pollastre al forn Fruita de temporada Ensalada Mediterrànea Crema de calabacín ecológico Pollo al horno Fruta de temporada	2 Amanida Mendoza Llenties amb bledes de proximitat Truit francesa Fruita de temporada Ensalada Mendoza Lentejas con acelgas de proximidad Tortilla francesa Fruta de temporada	3 Amanida completa Paella de verdures iogurt artesà Ensalada completa Paella de verdura Yogur artesanal
6 Amanida d'hivern Crema de pèsols Hamburguesa de pollastre Ceba caramelitzada Fruita de temporada Ensalada de invierno Crema de guisantes Hamburguesa de pollo cebolla caramelizada Fruta de temporada	7 Amanida Campera Fesols amb bledes de proximitat Truit de formatge Fruita de temporada Ensalada Campera Alubias con acelgas de proximidad Tortilla de queso Fruta de temporada	8 Hummus Macarrons amb verdures Peix al forn amb hortalisses Fruita de temporada Hummus Macarrones con verdura Pescado al horno con hortalizas Fruta de temporada	9 Amanida parisina Guisat de faves Pizza Mendoza de tonyina Fruita ecològica de temporada Ensalada parisina Guisado de habas Pizza Mendoza de atún Fruta ecológica de temporada	10 Amanida de llegums Sopa de peix de la llotja vilera Pollastre en salsa amb creïlles Fruita de temporada Ensalada de legumbres Sopa de pescado de la lonja Vilera Pollo en salsa Fruta de temporada
13 Amanida mixta Llenties amb bledes de proximitat Truit francesa Fruita de temporada Ensalada mixta Lentejas con acelgas de proximidad Tortilla francesa Fruta de temporada	14 Amanida de carabassa Paella de floridol Bunyols de bacallar Fruita de temporada Ensalada de calabaza Paella de coliflor Buñuelos de bacalao Fruta de temporada	15 Amanida de bròcoli Crema de carlota ecològica Pollastre amb panses i cous-cous Fruita de temporada Ensalada de brócoli Crema de zanahoria ecológica Pollo con pasas y cous-cous Fruta de temporada	16 Amanida valenciana Pasta al pesto Peix al forn amb salsa de taronja Fruita ecològica de temporada Ensalada valenciana Pasta al pesto Pescado al horno con salsa de naranja Fruta ecológica de temporada	17 Amanida Mediterrània Sopa de putxero Complement de putxero de pollastre Fruita de temporada Ensalada Mediterrànea Sopa de cocido Complemento de cocido de pollo Fruta de temporada
20 Amanida Mendoza Macarrons amb bolonyesa vegana Peix al forn amb salsa verda Fruita de temporada Ensalada Mendoza Macarrones con boloñesa vegana Pescado al horno en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	21 Amanida Campera Arròs amb fesols sense carn Truit de tonyina Fruita de temporada Ensalada Campera Arroz con alubias sin carne Tortilla de atún Fruta de temporada	22 Amanida mixta Crema de carabassa Pollastre amb alls i creïlles iogurt artesà Ensalada mixta Crema de calabaza Pollo al ajillo con patatas Yogur artesanal	23 Amanida Mendoza Fesols amb bledes de proximitat Hamburguesa de quinoa Fruita ecològica de temporada Ensalada Mendoza Alubias con acelgas de proximidad Hamburguesa de quinoa Fruta ecológica de temporada	24 Amanida parisina Sopa de peix de la llotja vilera Lasanya casolana de verdura Fruita de temporada Ensalada parisina Sopa de pescado de la lonja Vilera Lasaña casera de verdura Fruta de temporada
27 Amanida de carabassa Crema de floridol i curry Mandonguilles de pollastre Fruita de temporada Ensalada de calabaza Crema de coliflor al curry Albóndigas de pollo Fruta de temporada	28 Hummus de remolatxa Bollit valencià Peix arrebossat Fruita de temporada Hummus de remolacha Hervido valenciano Pescado empanado Fruta de temporada			

L'AIGUA I EL SÒL.



Aquest mes cal fer referència a dos aspectes importants: l'aigua i el sol. En primer lloc, i referint-nos a l'aigua, representa el 60% del nostre organisme i és imprescindible perquè funcione correctament. En el planeta la podem trobar en diversos estats (sòlid, líquida i gas). I en diferents espais, l'aigua de la pluja, la de l'aixeta, la de la platja i els mars i, fins i tot, el vapor d'aigua present en l'aire de l'atmosfera.

Al llarg dels anys, els humans hem fet avanços tecnològics que hi han contribuït a millorar la qualitat de treball en particular, i de vida en general. Ara bé, aquestes millores comporten alliberacions de molts gasos a l'atmosfera que, com el diòxid de carboni (CO₂), són responsables d'acidificar l'aigua. Quan es tracta de la dels oceans, aquest canvi químic dificulta la vida dels éssers vius que allí viuen. Donada la transcendència que poden tenir aquests fets en la supervivència de la biodiversitat, aquest tema es troba entre els objectius del desenvolupament sostenible (ODS 14).

En segon lloc, es presenta l'objectiu del desenvolupament sostenible 15, el qual ens fa arribar la preocupació per la sostenibilitat dels boscos. Aquests allotgen més del 80% de les espècies terrestres (animals, plantes i insectes), que habiten la Terra.

Una de les amenaces és el procés de desertificació. Es refereix al territori que esdevé desert per causes humanes, com els incendis provocats, les pràctiques agrícoles inadequades o l'excés de pastura. Un altre perill per a la biodiversitat dels boscos és la caça furtiva i el tràfic il·lícit de fauna silvestre. De les 8300 races d'animals conegudes, un 8% ja s'hi ha extingit i el 23% estan en perill d'extinció.

Per a la conservació dels sòls, trobem una mesura relacionada amb l'alimentació. Aquesta consisteix a cultivar llegums:

1. Capten i es queden amb el nitrogen de l'ambient. També el fixen al sol, cosa que augmenta la fertilitat.
2. Algunes varietats poden alliberar fòsfor al sòl, element important en la nutrició d'altres plantes.
3. Enforteix el sòl enfront de pertorbacions i estrès.
4. La diversitat genètica d'aquests cultius és un element essencial per l'ordenació del sòl i el maneig de les plagues en les explotacions agrícoles.

Recorda que el dia 10 de febrer és el dia dels llegums. T'atreveixes amb una nova recepta?



Hummus
Hummus



Mandonguilles amb soja texturitzada
Albóndigas con soja texturizada

Bolonyesa de llentilles
Bolonesa de lentejas



Aconseguir-les en les xarxes socials!
¡Consíguela en las redes sociales!

mendoza
colectividades

mendozacolectividades.com

Polígono Industrial La Alberca. C/ Benimantell 21.
03530 La Nucia (Alicante). Fax 96 587 05 12
info@mendoza catering.com
Atención al cliente: 966 895 061

Descarga tu aplicación para el móvil en:



Mendoza Colectividades

Mendoza Colectividades
 @mendoza catering.com
 mendozacatering

EL AGUA Y EL SUELO



Este mes haremos referencia a dos aspectos importantes: el agua y el suelo.

En primer lugar, y refiriéndonos al agua, representa el 60% de nuestro organismo y es imprescindible para que funcione correctamente. En el planeta la podemos encontrar en diversos estados (sólida, líquida y gaseosa). Y en diferentes espacios, el agua de la lluvia, la del grifo, la de la playa y los mares, incluso el vapor del agua presente en el aire de la atmosfera.

A lo largo de los años, los humanos hemos hecho avances tecnológicos que han contribuido a mejorar la calidad del trabajo en particular, y de la vida en general. Ahora bien, estas mejoras conllevan la liberación de muchos gases a la atmosfera que, como el dióxido de carbono (CO₂), son responsables de acidificar el agua. Cuando se trata de la de los océanos, este cambio químico dificulta la vida de los seres vivos que allí viven.

Dada la trascendencia que pueden tener estos hechos en la supervivencia de la biodiversidad, este tema se encuentra entre los objetivos del desarrollo sostenible (ODS 14).

En segundo lugar, se presenta el objetivo del desarrollo sostenible 15, el cual nos traslada la preocupación por la sostenibilidad de los bosques. Estos alojan más del 80% de las especies terrestres (animales, plantas e insectos), que habitan la Tierra.

Una de las amenazas es el proceso de desertificación. Se refiere al territorio que deviene desierto por causas humanas, como los incendios provocados, las prácticas agrícolas inadecuadas o el exceso de pastura.

Otro peligro para la biodiversidad de los bosques es la caza furtiva y el tráfico ilícito de fauna silvestre. De las 8300 razas de animales conocidas, un 8% se han extinguido y un 23% están en peligro de extinción.

Para la conservación de los suelos, encontramos una medida relacionada con la alimentación. Esta consiste en el cultivo de legumbres, ya que:

1. Captan y se quedan con el nitrógeno del ambiente. También lo fijan al suelo, cosa que aumenta la fertilidad.
2. Algunas variedades pueden liberar fósforo al suelo, elemento importante en la nutrición de otras plantas.
3. Fortalece el suelo frente a perturbaciones y estrés.
4. La diversidad genética de estos cultivos es un elemento esencial para la ordenación del territorio y el manejo de plagas en las explotaciones agrícolas.

Recuerda que el día 10 de febrero es el día de las legumbres. ¿Te atreves con una nueva receta?



*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
		SOPAR - CENA - DINNER Arroz amb pesols i ou dur. Fruita. Arroz con guisantes y huevo duro. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Tallarins amb salsa de tomata i tires de llonganissa. Fruita. Tallarines con salsa de tomate y tiras de longaniza. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Coles de brússels. Lluç amb creïlla i ceba. Fruita. Coles de Bruselas. Merluza con patata y cebolla. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Amaritida amb formatge fresc. Remenat d'espinacs i gambetes. Fruita. Ensalada con queso fresco. Revuelto de espárragos con gambas. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Cocues de dacsa amb verdura saltejada. Peix blanc. Fruita. Tortitas de maíz con verdura salteada. Pescado blanco. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Llenties amb porro i daus de carlota. Formatge fresc, jogurt. Lentejas con puerro y dados de zanahoria. Queso fresco. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Pit de pollastre i carxofes torrades. Fruita. Pechuga de pollo y alcachofas asadas. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Crema de carabassí amb ou poché. Fruita. Crema de calabacín con huevo poché. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Sopa de fideus. Abadejo amb carabassí. Jogurt. Sopa de fideus. Bacalao con calabacín. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Cigrons amb saltejat de daus de títol i hortalisses. Fruita. Garbanzos salteados con dados de pavo y hortalizas. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Arroz amb xampinyons. Fruita. Arroz con champiñones. Tortilla. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Espinacs amb patates i piñons. Filet de vedella. Fruita. Espinacas con pasas y piñones. Filete de ternera. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Arroz amb xampinyons. Fruita. Arroz con champiñones. Tortilla. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Quinoa amb avocat, cherry i tonyina. Jogurt amb pipas. Quinoa con aguacate, cherry y atún. Yogur con pipas.	SOPAR - CENA - DINNER Crema de porro. Hamburguesa de pollastre. Fruita. Crema de puerro. Hamburguesa de pollo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Bajocues amb pernil. Minientrepà de fruita. Fruita. Judías verdes con jamón. Minibocadillo de tortilla. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Bullit valencià. Sipia a la planxa. Fruita. Hervido valenciano. Sepia a la plancha. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Tortetes amb tires de pollastre i pebre de colors. Fruita. Tortitas con tiras de pollo y pimiento de colores. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Cigrons amb espinacs i ou dur. Fruita. Garbanzos con espinacas y huevo duro. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Albergínies farcides amb bolonyesa vegetal. Jogurt. Berengueras rellenas de bolonyesa vegetal. Yogur.			

* 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.