



mendozaactividades.com

AL MENJADOR

Com a casa!

MENU 2024
DESEMBRE / DICIEMBRE

LUNES / DILLUNS		MARTES / DIMARTS		MIÉRCOLES / DIMECRES		JUEVES / DIJOUS		VIERNES / DIVENDRES			
2	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Crema de verduras</p> <p>Crema de verduras Mandonguilles amb salsa Jardinera Albónligas con salsa Jardinera Fruta ecológica / Fruta ecológica E: 733.4 HC: 91.8 P: 27.3 G: 27.9</p>	3	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Amanida Campera / <i>Ensalada campera</i> Fesols amb bledes Alubias con acelgas Peix a l'andalusa Pescado a la andaluza Iogurt artesà / Yogur artesano E: 766.8 HC: 77.5 P: 39.6 G: 32.1</p>	4	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Macarrons al pesto de espinagues Macarrones al pesto de espinacas Cinta de llom amb salsa de verdures Cinta de lomo con salsa de verduras Fruta ecológica / Fruta ecológica E: 741.9 HC: 93 P: 29.5 G: 27.3</p>	5	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Amanida Marinera / <i>Ensalada Marinera</i> Arròs blanc amb tomaca Arroz blanco con tomate Truita de formatge Tortilla de queso Fruta de temporada / Fruta de temporada E: 800.8 HC: 100.4 P: 26.7 G: 31.7</p>	6	<p>NO LECTIU NO LECTIVO</p>		
9	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Amanida Mediterrània / <i>Ensalada Mediterránea</i> Sopa de putxero Sopa de puchero Acompañament de putxero amb pilota Acompañamiento de puchero con pelota Fruta de temporada / Fruta de temporada E: 738.6 HC: 84.8 P: 32.8 G: 29</p>	10	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Lentilles amb verdures Lentejas con verduras Hamburguesa amb creïlles Hamburguesa con patatas Fruta ecológica / Fruta ecológica E: 774.3 HC: 99.9 P: 32.3 G: 26.5</p>	11	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Hummus / <i>Hummus</i> Guisat de pollastre Guisado de pollo Truita de tonyina Tortilla de atún Fruta ecológica / Fruta ecológica E: 746.4 HC: 81.9 P: 34.3 G: 30.6</p>	12	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Pasta a la carbonara Pasta a la carbonara Peix al forn amb salsa verda i pèsols Pescado al horno con salsa verde y guisantes Fruta de temporada / Fruta de temporada E: 712.6 HC: 91.4 P: 25.4 G: 26.7</p>	13	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Amanida completa amb ou dur Ensalada completa con huevo duro Arròs al forn amb cigrons i carn Arroz al horno con garbanzos y carne Fruta de temporada Fruta de temporada E: 785.6 HC: 107.5 P: 27 G: 26.6</p>		
16	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Amanida de la tardor / <i>Ensalada de otoño</i> Olleta Olleta Truita de permil dolç Tortilla de jamón cocido Fruta ecológica / Fruta ecológica E: 875.7 HC: 109.5 P: 37.6 G: 31.2</p>	17	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Amanida d'hivern / <i>Ensalada de invierno</i> Crema de carabasseta Crema de calabacín Pollastre al forn amb xampinyons Pollo al horno con champiñones Fruta de temporada / Fruta de temporada E: 708.2 HC: 90.9 P: 30.4 G: 24</p>	18	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Macarrons a la bolonyesa Macarrones a la boloñesa Bunyols de bacallar Buñuelos de bacalao Fruta ecológica / Fruta ecológica E: 757.3 HC: 100.6 P: 28.1 G: 26.2</p>	19	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Amanida completa amb ou dur Ensalada completa con huevo duro Fideuà de peix Fideuà de pescado Fruta de temporada Fruta de temporada E: 783.3 HC: 109.7 P: 22.2 G: 27.6</p>	20	<p>MENÚ ESPECIAL DE NADAL</p>		
23			24			25			26		
30			31								

* Nuestros menús se adaptan a la recomendación de: "La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, recomienda no ofrecer frutos secos enteros hasta que los niños hayan cumplido los cinco o seis años".

Este menú está validado por la Dietista-Nutricionista Gloria Baydal Martí INº Col:CV006691.

DESEMBRE DICIEMBRE

*PROPOSTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

El tiempo que se disfruta es el verdadero tiempo vivido...

El temps que es gaudeix és el vertader temps viscut...

LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
2 SOPAR · CENA Brocoli al vapor amb creïlles. Remenat amb gambetes. Fruita. <i>Brocoli al vapor con patata. Revuelto de gambas. Fruta.</i>	3 SOPAR · CENA Amanida tropical. Cuixes de pollastre. logurt. Ensalada tropical. Muslitos de pollo. Yogur.	4 SOPAR · CENA Sopa de fideus. Lluç amb amanida. Fruita. Sopa de fideos Merluza con ensalada Fruta.	5 SOPAR · CENA Carxofes torrades. Truita de creïlla. Fruita. Alcachofas asadas. Tortilla de patata. Fruta.	6 SOPAR · CENA NO LECTIU NO LECTIU
9 SOPAR · CENA Amanida amb cigrons. Salmó. Fruita. Ensalada de garbanzos. Salmón. Fruta.	10 SOPAR · CENA Amanida amb alvocat. Llenguado. Fruita. Ensalada con aguacate. Lenguado. Fruta.	11 SOPAR · CENA Espinacs amb pinyons. Llom. Fruita. Espinacas con piñones. Lomo. Fruta.	12 SOPAR · CENA Llentilles amb xampinyó i ou dur. Fruita. Lentejas con champiñones y huevo duro. Fruta.	13 SOPAR · CENA Carxofes torrades. Llobarro. Fruita. Alcachofas asadas. Lubina. Fruta.
16 SOPAR · CENA Espaguetis integrals amb salsa de tomaca i daus de pollastre. Fruita. <i>Espaguetis integrales con salsa de tomate y dados de pollo. Fruta.</i>	17 SOPAR · CENA Amanida amb ametlles. Abadejo amb simfaina. Fruita. Ensalada con almendras. Bacalao con pisto. Fruta.	18 SOPAR · CENA Sticks de moniato al forn. Daus de titot/tofu amb amanida. logurt. <i>Sticks de boniato al forn. Dados de pavo/tofu con ensalada. Yogur.</i>	19 SOPAR · CENA Crema de porro. Hamburguesa. Fruita. Crema de puerro. Hamburguesa. Fruta.	20 
23 	24 	25 	26 	27
30 	31 			