

Menú sin gluten



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / 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 callosi 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 Marínera 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 Buñuelos de bacalao Yogur artesanal	Ensalada Mediterránea Paella valenciana Tortilla de atún Fruita de temporada	Ensalada Marínera 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 carbassó Fruita de temporada	Amanida Campera Arròs caldós amb fesols i nap Luç 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 andaluz 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 carbassa i formatge Lentilles amb bledes de proximitat Trita de carbassó 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 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 pastoreo 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 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 apetece 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.



* PROPOSTA DE SOPARS / * PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
	1	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		

mendoza
colectividades
mendozaactividades.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 catering.com
 mendoza catering

* 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.