

Menú sin gluten



Com a casa
mendozacolectividades.com

MENU 2022
NOVIEMBRE / NOVEMBER / NOVEMBER

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS/ TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
	1	2	3	4
7 Amanida Campera Crema de llegums Pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada	8 Amanida completa Paella de verdures Fruita de temporada	9 Amanida mixta Sopa de peix sense gluten Pernil rostit Salsa de tomaket logurt artesà	10 Amanida Mendoza Pasta sense gluten Peix al forn amb hortalisses Fruita de temporada	11 Amanida d'hivern **Fabada 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 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 d'invierno Fabada Tortilla francesa Queso fresco de Callosa Fruita de temporada
14 Hummus Sopa de peix sense gluten Mandonguilles amb salsa d'alfàbega i arròs Fruita de temporada	15 Amanida valenciana Llentilles amb bledes de proximitat Bunyols de bacallà logurt artesà	16 Amanida Mediterrània Paella valenciana Truita de tonyina Fruita de temporada	17 Amanida Marinera Crema de porros Cinta de llim amb salsa de verdures Fruita de temporada	18 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 aceitunas de proximidad Buñuelos de bacalao Yogur artesanal	Ensalada Mediterrànea Paella valenciana Tortilla de atún Fruita de temporada	Ensalada Marinera Crema de puerros Cinta de lomo con salsa de verdures Fruita de temporada	Ensalada Campera Sopa sin gluten Complemento de cocido con pelota Fruita de temporada
21 Amanida mixta Bollit valencià Pollastre al forn Fruita de temporada	22 Amanida d'hivern Oleta de cardets Truita de tonyina Fruita de temporada	23 Hummus de remolatxa Sopa de putxero sense gluten Peix al forn Salsa pebreretes Fruita de temporada	24 Amanida de proximitat Pasta sense gluten Puré de carabassó Fruita de temporada	25 Amanida Campera Aròs 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 calabacín Fruita de temporada	Ensalada Campera Arroz caldoso con alubias y nabo Bacaladilla a la andaluza sin gluten Fruita de temporada
28 Amanida Mendoza Guisat de verdures i creïlles Peix al forn amb tuberculos Fruita de temporada	29 Amanida de carabassa i formatge Llentilles amb bledes de proximitat Truita de carabassó Fruita de temporada	30 Amanida valenciana Sopa de peix sense gluten Falafel sense gluten amb salsa de yogur Fruita de temporada		
Ensalada Mendoza Guisado de verdures y patatas Pescado al horno con tubérculos Fruita de temporada	Ensalada de calabaza y queso Lentejas con aceitunas de proximidad Tortilla de calabacín 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'aballeixen 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.



mendoza
colectividades

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



Mendoza Colectividades



Descarga tu aplicación para el móvil en:

Mendoza Colectividades
mendozacatering.com
mendozacatering

Objetivos de desarrollo sostenible

ODS 11: Ciudades 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.



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMITRS / TUESDAY	MIERCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIVIUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENERS / FRIDAY
1 SOPAR - CENA - DINNER Arranida amb ou dur. Paniri york-formatge. Fruita. Ensalada con huevo duro. Paniri york-queso. Fruta.	2 SOPAR - CENA - DINNER Amarilda amb fruits secs i crostons de pa. Llobina. Fruita. Ensalada con frutos secos y piñones. Lubina. Fruita.	3 SOPAR - CENA - DINNER Crema de carabassó. Fruta. loliqt. Crema de calabacín. Tortilla. Yogur.	4 SOPAR - CENA - DINNER Cuscús amb pimentón i espárragos saltejats. Pit de pollastre. Fruita. Cuscús con pimiento y espárragos sauteados. Pechuga de pollo. Fruta.	5 SOPAR - CENA - DINNER Cuscús amb pimentón i espárragos. Gambas a la allej. Fruta. Arroz con pimiento y espárragos. Gambas al ajillo. Fruta.
6 SOPAR - CENA - DINNER Fesols amb ell i tortilla. Trufa. loliqt. Alubias con ajo y tomate. Tortilla. Yogur.	7 SOPAR - CENA - DINNER Espinacs amb perles i piñones. Sípia y la plancha. Fruta. Espinacas con pasas y piñones. Sepia a la plancha. Fruta.	8 SOPAR - CENA - DINNER Bollit de verdures i ou dur. loliqt. Hervido de verduras y huevo duro. Yogur.	9 SOPAR - CENA - DINNER Moniato al microones. Abadejo amb samfaina. Fruta. Boniato al microondas. Bacalao con pisto. Fruta.	10 SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb pebreira i espárrags. Gambas a la allej. Fruta. Arroz con pimiento y espárragos. Gambas al ajillo. Fruta.
11 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb quinoa. Trufa. Fruita. Ensalada con quinoa. Tortilla. Fruta.	12 SOPAR - CENA - DINNER Sopa de fideos. Escalopines de pollastre amb empanada. Fruta. Sopa de fideos. Escalopines de pollo con ensalada. Fruta.	13 SOPAR - CENA - DINNER Filet de vedella amb rodarres de ceba i carabassó torradas. loliqt. Filete de ternera con rodajas de cebolla y calabacín asadas. Fruta.	14 SOPAR - CENA - DINNER Moniato al microones. Abadejo amb samfaina. Fruta. Boniato al microondas. Bacalao con pisto. Fruta.	15 SOPAR - CENA - DINNER Cigrons amb temolaixa i ceba morada. Trufa francesa. Fruita. Garbanzos con temolaixa y cebolla morada. Trufa francesa. Fruita.
16 SOPAR - CENA - DINNER Llentilles amb carlotxa. Fruta. Lentejas con zanahoria. Tortilla. Fruta.	17 SOPAR - CENA - DINNER Arròs tres delícies. Filet de titot. Fruta. Arròs tres delícies. Pechuga de pavo. Fruta.	18 SOPAR - CENA - DINNER Coríll al forn amb carlotxa, pesols i ceba. loliqt. Conejo al horno con zanahoria, guisantes y cebolla. Fruta.	19 SOPAR - CENA - DINNER Salmón i menestra de bacalao i carlotxa. Fruta. Salmon con menestra de judías verdes y zanahoria. Fruta.	20 SOPAR - CENA - DINNER Hamburguesa i carxofes torrades. loliqt. Hamburguesa y alcachofas asadas. Yogur.
21 SOPAR - CENA - DINNER Hummus amb crujítes. Torrada york-formatge. Fruita.	22 SOPAR - CENA - DINNER Cuscús amb cejeta i arbrets de brocoli. Llenquedo. loliqt. Cuscús con cejita y arbrets de brocoli. Llenquedo. Yogur.	23 SOPAR - CENA - DINNER Crema de verduras i ou escalfat. Fruita. Crema de verduras y huevo poché. Fruta.	24 SOPAR - CENA - DINNER Hamburguesa i carxofes torrades. loliqt. Hamburguesa y alcachofas asadas. 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.