

# Menú sin carne



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
		Amanida Mendoza Arròs blanc amb tomaca Truita de formatge Fruta de temporada	Amanida Mediterrània Llenties amb bledes Carabasseta planxa Fruta de temporada	Amanida valenciana Guisat de verdures i creïlles Peix al fom amb salsa de taronja Fruta de temporada
		<b>Ensalada Mendoza</b> Arroz blanco con tomate Tortilla de queso Fruta de temporada	<b>Ensalada Mediterránea</b> Lentejas con acelgas Calabacin plancha Fruta de temporada	<b>Ensalada valenciana</b> Guisado de verduras y patatas Pescado al horno con salsa de naranja Fruta de temporada
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Amanida Campera Crema de llegums Xampinyons amb alls Fruta de temporada	Amanida completa Paella de verdures amb cigrons Fruta de temporada	Amanida mixta Sopa de peix de la llotja vilera Peix al forn logurt artesà	Amanida Mendoza Macarrons amb bolonyesa vegana Peix al fom amb hortalisses Fruta de temporada	Amanida d'hivern Fesols amb bledes de proximitat Truita francesa Formatge fresc callosí Fruta de temporada
<b>Ensalada Campera</b> Crema de legumbres Champiñones salteados con ajos Fruta de temporada	<b>Ensalada completa</b> Paella de verdura con garbanzos Fruta de temporada	<b>Ensalada mixta</b> Sopa de pescado de la lonja Vilera Pescado al horno Yogur artesanal	<b>Ensalada Mendoza</b> Macarrones con boloñesa vegana Pescado al horno con hortalizas Fruta de temporada	<b>Ensalada de invierno</b> Alubias con acelgas de proximidad Tortilla francesa Queso fresco de Callosa Fruta de temporada
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Hummus Sopa hortolana Mandonguilles de peix Fruta de temporada	Amanida valenciana Llenties amb bledes de proximitat Bunyols de bacallar logurt artesà	Amanida Mediterrània Paella de verdures Truita de tonyina Fruta de temporada	Amanida Marínera Crema de porros Peix al forn Fruta de temporada	Amanida Campera Sopa hortolana Complement sense carn Fruta de temporada
<b>Hummus</b> Sopa hortelana Albóndigas de pescado Fruta de temporada	<b>Ensalada valenciana</b> Lentejas con acelgas de proximidad Buñuelos de bacalao Yogur artesanal	<b>Ensalada Mediterránea</b> Paella de verdura Tortilla de atún Fruta de temporada	<b>Ensalada Marínera</b> Crema de puerros Pescado al horno Fruta de temporada	<b>Ensalada Campera</b> Sopa hortelana Complemento sin carne Fruta de temporada
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
Amanida mixta Bollit valencià Verdures a la planxa Fruta de temporada	Amanida d'hivern Olleta de verdures Truita de tonyina Fruta de temporada	Hummus de remolatxa Sopa hortolana Peix al forn Salsa pebreretes Fruta de temporada	Amanida de proximitat Puré de carabassó Canelons de verdura Fruta de temporada	Amanida Campera Arròs amb fesols sense carn Peix a ka andalusa Fruta de temporada
<b>Ensalada mixta</b> Hervido valenciano Verdura a la plancha Fruta de temporada	<b>Ensalada de invierno</b> Olleta de verduras Tortilla de atún Fruta de temporada	<b>Hummus de remolacha</b> Sopa hortelana Pescado al horno Salsa "pebreretes" Fruta de temporada	<b>Ensalada de proximidad</b> Crema de calabacin Canelones de verdura Fruta de temporada	<b>Ensalada Campera</b> Arroz con alubias sin carne Pescado a la andaluza Fruta de temporada
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		
Amanida Mendoza Guisat de verdures i creïlles Peix al fom amb tuberculs Fruta de temporada	Amanida de carabassa i formatge Llenties amb bledes Truita de carabassó Fruta de temporada	Amanida valenciana Sopa de peix de la llotja vilera Falafel salsa de iogurt Fruta de temporada		
<b>Ensalada Mendoza</b> Guisado de verduras y patatas Pescado al horno con tubérculos Fruta de temporada	<b>Ensalada de calabaza y queso</b> Lentejas con acelgas Tortilla de calabacin Fruta de temporada	<b>Ensalada valenciana</b> Sopa de pescado de la lonja Vilera Falafel con salsa de yogur Fruta 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.



### \* PROPUESTA 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

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 Colectividades

Facebook: Mendoza Colectividades  
Twitter: @mendoza catering.com  
Instagram: 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.