

Menú sin cerdo



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
	1 NO LECTIU NO LECTIVO	2 Amanida Mendoza Arròs blanc amb tomaca Truita de formatge Fruita de temporada Ensalada Mendoza Arroz blanco con tomate Tortilla de queso Fruita de temporada	3 Amanida Mediterrània Lentilles amb bledes de proximitat Pollastre guisat amb ceba Fruita de temporada Ensalada Mediterrània Lentejas con acelgas de proximitad Pollo guisado con cebolla Fruita de temporada	4 Amanida valenciana Guisat de verdures i creïlles Peix al fom amb salsa de taronja Fruita de temporada Ensalada valenciana Guisado de verduras y patatas Pescado al horno con salsa de naranja Fruita de temporada
7 Amanida Campera Crema de llegums Pollastre al fom amb xampinyons Fruita de temporada Ensalada Campera Crema de legumbres Pollo al horno con champiñones Fruita de temporada	8 Amanida completa Paella de verdures amb cigrons Fruita de temporada Ensalada completa Paella de verdura con garbanzos Fruita de temporada	9 Amanida mixta Sopa de peix de la llotja vilera Pit de pollastre Salsa de poma logurt artesà Ensalada mixta Sopa de pescado de la lonja Vilera Pechuga de pollo salsa de manzana Yogur artesanal	10 Amanida Mendoza Macarrons amb bolonyesa vegana Peix al fom amb hortalisses Fruita de temporada Ensalada Mendoza Macarrones con boloñesa vegana Pescado al horno con hortalizas Fruita de temporada	11 Amanida d'hivern Fesols amb bledes de proximitat Truita francesa Formatge fresc callosí Fruita de temporada Ensalada de invierno Alubias con acelgas de proximitad Tortilla francesa Queso fresco de Callosa Fruita de temporada
14 Hummus Sopa d'au Mandonguilles de pollastre Fruita de temporada Hummus Sopa de pollo Albóndigas de pollo Fruita de temporada	15 Amanida valenciana Lentilles amb bledes de proximitat Bunyols de bacallar logurt artesà Ensalada valenciana Lentejas con acelgas de proximitad Buñuelos de bacalao Yogur artesanal	16 Amanida Mediterrània Paella de verdures Truita de tonyina Fruita de temporada Ensalada Mediterrània Paella de verdura Tortilla de atún Fruita de temporada	17 Amanida Marínera Crema de porros Pollastre al fom Fruita de temporada Ensalada Marínera Crema de puerros Pollo al horno Fruita de temporada	18 Amanida Campera Sopa de putxero Complement de putxero de pollastre Fruita de temporada Ensalada Campera Sopa de cocido Complemento de cocido de pollo Fruita de temporada
21 Amanida mixta Bollit valencià Pollastre moruno Fruita de temporada Ensalada mixta Hervido valenciano Pollo al estilo moruno Fruita de temporada	22 Amanida d'hivern **Guisado Truita de tonyina Fruita de temporada Ensalada de invierno Guisado Tortilla de atún Fruita de temporada	23 Hummus de remolatxa Sopa d'estrelletes Peix al fom Salsa pebreretes Fruita de temporada Hummus de remolacha Sopa de estrellitas Pescado al horno Salsa "pebreretes" Fruita de temporada	24 Amanida de proximitat Puré de carabassó Canelons de verdura Fruita de temporada Ensalada de proximitad Crema de calabacin Canelones de verdura Fruita de temporada	25 Amanida Campera Arròs amb fesols sense carn Peix a ka andaluza Fruita de temporada Ensalada Campera Arroz con alubias sin carne Pescado a la andaluza Fruita de temporada
28 Amanida Mendoza Guisat de verdures i creïlles Peix al fom amb tuberculs Fruita de temporada Ensalada Mendoza Guisado de verduras y patatas Pescado al horno con tubérculos Fruita de temporada	29 Amanida de carabassa i formatge Lentilles amb bledes de proximitat Truita de carabassó Fruita de temporada Ensalada de calabaza y queso Lentejas con acelgas de proximitad Tortilla de calabacin Fruita de temporada	30 Amanida valenciana Sopa de peix de la llotja vilera Falafel amb salsa de iogurt Fruita de temporada Ensalada valenciana Sopa de pescado de la lonja Vilera Falafel 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 apetecen 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 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.