

# Menú sin carne



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
			1 Hummus de carabasseta Macarrons amb verdures Peix al forn amb hortalisses Fruta de temporada  Hummus de calabaza Macarrons con verdura Pescado al horno con hortalizas Fruta de temporada	2 Amanida mixta Crema de Carlota Peix al forn Iogurt artesà  Ensalada mixta Crema de zanahoria Pescado al horno Yogur artesanal
5 Hummus Sopa hortolana Hamburguesa vegetal amb carabassa al forn Fruta de temporada  Hummus Sopa hortolana Hamburguesa vegetal con calabaza asada Fruta de temporada	6	7 Amanida Marinerà Arròs blanc amb tomaca Trita de formatge Fruta de temporada  Ensalada Marinerà Arroz blanco con tomate Tortilla de queso Fruta de temporada	8	9 Amanida Mediterrània Lentilles amb bledes de proximitat Mandonguilles de peix Fruta de temporada  Ensalada Mediterrània Lentejas con acelgas de proximidad Albóndigas de pescado Fruta de temporada
12 Amanida Campera Crema de llegums Rollet de verdures Fruta de temporada  Ensalada Campera Crema de legumbres Rollito de verdura Fruta de temporada	13 Amanida de la tardor Guisat de calamar Trita francesa Fruta de temporada  Ensalada de otoño Guisado de pasamar Tortilla francesa Fruta de temporada	14 Amanida Mediterrània Sopa hortolana Complement sense carn Fruta de temporada  Ensalada Mediterrània Sopa hortolana Complemento sin carne Fruta de temporada	15 Hummus de remolatxa Taurons amb verdures Peix al forn amb salsa verda Fruta de temporada  Hummus de remolacha Tiburones con verduras Pescado al horno en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	16 Amanida completa Paella de verdures Fruta de temporada  Ensalada completa Paella de verdura Fruta de temporada
19 Amanida Campera Purè de carabassó Mandonguilles de peix Fruta de temporada  Ensalada Campera Crema de calabacín Albóndigas de pescado Fruta de temporada	20 Amanida Mendoza Arròs amb fesols sense carn Bunyols de bacallar Fruta de temporada  Ensalada Mendoza Arroz con alubias sin carne Buñuelos de bacalao Fruta de temporada	21 Amanida d'hivern Lentilles amb bledes de proximitat Trita de creïlles Fruta de temporada  Ensalada de invierno Lentejas con acelgas de proximidad Tortilla de patatas Fruta de temporada	22 MENU ESPECIAL DE NADAL   MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	23
26	27	28	29	30

# Objectius De Desenvolupament sostenible

# Objetivos De Desarrollo sostenible

## ODS 1 Fi de la pobresa

L'ONU (Organització de les Nacions Unides), defineix la pobresa com la dificultat per satisfer les necessitats bàsiques. Com són l'accés a l'educació, a la sanitat i a condicions de sanejament i aigua adequades.

Des de 1990 fins a 2015, la pobresa s'hi ha reduït notablement des del 36% al 10% de la població. Així però, la crisi del covid19 ha alentit aquesta millora.

Àsia Meridional i l'Àfrica sud-sahariana són els espais on es concentra gran part de les persones que viuen en nivells de pobresa.

Això té, entre altres conseqüències, que el 25% dels xiquets menors de 5 anys tinguin una estatura inadequada pel que s'esperaria per l'edat.



## ODS: 2 Fam zero

Una altra de les conseqüències de la pobresa és la fam. La conjunció dels conflictes entre humans, amb el canvi climàtic i la recessió econòmica són els motius que dificulten l'accés a aliments suficients i segurs.

Parlem d'aliments suficients per a referir-nos que la quantitat disponible no aconsegueix cobrir les necessitats de la població.

D'altra banda, apareix el problema de la seguretat dels aliments. És a dir, està en dubte la seua innocuïtat, per tant, poden generar malbé a la salut de qui els ingerisca. En els països desenvolupats afortunadament tenim un gran ventall d'aliments a l'abast. I que a més són segurs, perquè així s'encarrega l'AESAN (Agència espanyola de seguretat alimentària i nutrició). En canvi, els països en desenvolupament, tenen dificultat per accedir a molts aliments, i a més, poden generar perills per la salut.

## ODS 1 Fin de la pobreza

La ONU (Organización de las Naciones Unidas), define la pobreza como la dificultad para satisfacer las necesidades básicas. Como son el acceso a la educación, a la sanidad y a condiciones de saneamiento y agua adecuadas.

Desde 1990 hasta 2015, la pobreza se ha reducido notablemente desde el 36% al 10% de la población. Aun así, la crisis del covid19 ha retardado esta mejora.

Asia Meridional y la África sur-sahariana son los espacios donde se concentra gran parte de las personas que viven en niveles de pobreza.

Esto tiene, entre otras consecuencias, que el 25% de los niños menores de 5 años tengan una estatura inadecuada que se esperaría para esa edad.



## ODS: 2 Hambre cero

Otra de las consecuencias de la pobreza es el hambre. La conjunción de los conflictos entre humanos, con el cambio climático y la recesión económica son los motivos que dificultan el acceso a alimentos suficientes y seguros.

Hablamos de alimentos suficientes para referirnos que la cantidad disponible no consigue cubrir las necesidades de la población.

Por otro lado, aparece el problema de la seguridad de los alimentos. Es decir, su inocuidad está en duda, por lo tanto, pueden generar un perjuicio a la salud de quien los ingiera.

En los países desarrollados afortunadamente tenemos un gran abanico de alimentos al alcance. Y que además son seguros, porque así se encarga la AESAN (Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición). En cambio, los países en desarrollo, tienen dificultad para acceder a muchos alimentos y, además, pueden generar peligros por la salud.



## \*PROPUESTA DE SOPARS / \*PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
			SOPAR - CENA - DINNER Brocoli al vapor amb creïlles. Fruita de carakassi. Fruita. Brocoli al vapor con patata. Tortilla de calabacín Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Sopa de fideus. Lluc. Iogurt. Sopa de fideus. Merluza. Yogur.
1	2	3	4	5
SOPAR - CENA - DINNER Amanida tropical. Muntadet de truita. Fruita. Ensalada tropical Montadito de tortilla Fruita.		SOPAR - CENA - DINNER Fesols amb cebeta, carlota i gambetes. Iogurt. Alubias con cebolla, zanahoria y garbanos. Yogur.		SOPAR - CENA - DINNER Sopa d'arròs. Pit de titot. Fruita. Sopa de arroz. Pechuga de pavo. Fruita.
6	7	8	9	10
SOPAR - CENA - DINNER Arranida de pasta amb aguacate. Llenguado. Fruita. Ensalada de pasta con aguacate. Lengüado. Fruita.	11	12	13	14
	SOPAR - CENA - DINNER Espiracs arrib pinyons. Llom. Fruita. Espinacas con piñones. Lomo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Llenties arrib xampanyí i ou dur. Fruita. Lentejas con champiñones y huevo duro. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Carxofes torrades. Pit de titot. Fruita. Alcachofas asadas. Pechuga de pavo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Sticks de morioto al forn. Filet de lluc amb amanida. Fruita. Sticks de boniato al horno. Filete de merluza con ensalada. Fruita.
15	16	17	18	19
SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb ametlles. Abadejo amb sirrfaína. Fruita. Ensalada con almendras. Bacalao con pisto. Fruita.	20	21	22	23
	SOPAR - CENA - DINNER Espaguetis arrib salsa de tomata i ou dur. Iogurt. Espaguetis con salsa de tomate y huevo duro. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Crema de porro. Hamburguesa. Fruita. Crema de puerro. Hamburguesa. Fruita.		
24	25	26	27	28
29	30	31	32	33

\* 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.

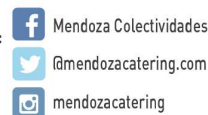


Polígono Industrial La Alberca. C/ Benimantell 21.  
03530 La Nucia (Alicante). Fax 96 587 05 12  
info@mendozacatering.com  
Atención al cliente: 966 895 061

Descarga tu aplicación para el móvil en:



Mendoza Colectividades



Mendoza Colectividades

@mendozacatering.com

mendozacatering