



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
		1 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterrànea</i> Crema de carabasseta ecològica <i>Crema de calabacín ecológico</i> Cinta de llom amb salsa de verdures <i>Cinta de lomo con salsa de verduras</i> Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 773.5 HC: 91.5 P: 29.8 G: 31.4	2 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Llenties amb bledes <i>Lentejas con acelgas</i> Truita de pit de titot <i>Tortilla de pechuga de pavo</i> Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 771.8 HC: 93.6 P: 33.1 G: 28.7	3 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida completa <i>Ensalada completa</i> Arròs al forn amb cigrons i carn <i>Arroz al horno con garbanzos y carne</i> Iogurt artesà Yogur artesano Kcal: E: 800.6 HC: 95.7 P: 26.6 G: 33.5
6 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida d'hivern / <i>Ensalada de invierno</i> Crema de pèsols <i>Crema de guisantes</i> Hamburguesa amb ceba caramel·litzada <i>Hamburguesa con cebolla caramelizada</i> Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 764.5 HC: 102.6 P: 25.8 G: 27.3	7 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Fesols amb verdures <i>Alubias con verduras</i> Truita de formatge <i>Tortilla de queso</i> Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 785.9 HC: 93.2 P: 36.8 G: 28.7	8 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza Espirals a la bolonyesa <i>Espirales a la boloñesa</i> Peix al forn amb hortalisses <i>Pescado al horno con hortalizas</i> Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 757.6 HC: 93.9 P: 30.9 G: 27.9	9 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida parisenca / <i>Ensalada parisina</i> Guisat de faves <i>Guisado de habas</i> Pizza Mendoza <i>Pizza Mendoza</i> Fruita ecològica de temporada / <i>Fruita ecológica de temporada</i> Kcal: E: 758.8 HC: 96.2 P: 25.8 G: 29.5	10 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de llegums / <i>Ensalada de legumbres</i> Sopa de peix de la llotja vilera <i>Sopa de pescado de la lonja vilera</i> Pollastre amb salsa <i>Pollo en salsa</i> Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 775.8 HC: 90.6 P: 35.6 G: 27.8
13 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Llenties amb bledes <i>Lentejas con acelgas</i> Truita de pernil dolç <i>Tortilla de jamón cocido</i> Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 748.3 HC: 90.3 P: 32.3 G: 27.9	14 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de carabassa / <i>Ensalada de calabaza</i> Paella de floricol <i>Paella de coliflor</i> Bunyols de bacallar <i>Buñuelos de bacalao</i> Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 759 HC: 92.9 P: 27 G: 30.4	15 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de bròcoli / <i>Ensalada de brócoli</i> Crema de cartota ecològica <i>Crema de zanahoria ecológica</i> Pollastre amb panses i cous-cous <i>Pollo con pasas y cous-cous</i> Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 799.6 HC: 101.3 P: 29.7 G: 28.3	16 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Taurons al pesto <i>Tiburones al pesto</i> Peix al forn amb salsa de taronja <i>Pescado al horno con salsa de naranja</i> Fruita ecològica de temporada / <i>Fruita ecológica de temporada</i> Kcal: E: 791.4 HC: 98.4 P: 27.8 G: 28.4	17 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Sopa de peix de la llotja vilera <i>Sopa de pescado de la lonja vilera</i> Pollastre amb salsa <i>Pollo en salsa</i> Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 739.7 HC: 92.4 P: 28.6 G: 27.7
20 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Macarrons amb bolonyesa vegana <i>Macarrones con boloñesa vegana</i> Peix al forn amb salsa verda i pèsols <i>Pescado al horno con salsa verde y guisantes</i> Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 777.2 HC: 96.7 P: 31.9 G: 28.6	21 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Arròs caldós amb fesols i nap <i>Arroz caldoso con alubias y nabo</i> Truita de tonyina <i>Tortilla de atún</i> Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 752 HC: 99.4 P: 27.5 G: 26.4	22 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Crema de carabassa ecològica <i>Crema de calabaza ecológica</i> Pollastre amb alls i creïlles <i>Pollo al ajillo con patatas</i> Iogurt artesà / Yogur artesano Kcal: E: 745.9 HC: 90.8 P: 31.6 G: 27.9	23 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Fesols estofades <i>Alubias estofadas</i> Hamburguesa amb creïlles <i>Hamburguesa con patatas</i> Fruita ecològica de temporada / <i>Fruita ecológica de temporada</i> Kcal: E: 757.2 HC: 99.2 P: 29.9 G: 26	24 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida parisenca / <i>Ensalada parisina</i> Sopa de peix de la llotja vilera <i>Sopa de pescado de la lonja vilera</i> Lasanya casolana vegetal <i>Lasaña casera vegetal</i> Pa integral i fruita de temporada / <i>Pan integral y fruta de temporada</i> Kcal: E: 784.5 HC: 91.7 P: 34 G: 30.8
27 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de carabassa / <i>Ensalada de calabaza</i> Crema de floricol <i>Crema de coliflor</i> Mandonguilles amb salsa d'alfàbrega i arròs <i>Albóndigas con salsa de albahaca y arroz</i> Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 712.5 HC: 108.5 P: 25.7 G: 28.9	28 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Bollit valencià <i>Hervido valenciano</i> Peix empanat al forn amb tomaca <i>Pescado al horno empenado con tomate</i> Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 731.4 HC: 93.9 P: 24.8 G: 27.8			

**FESTIVO**

\* Nuestros menús se adaptan a la recomendación de: "La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, recomienda no ofrecer frutos secos enteros hasta que los niños hayan cumplido los cinco o seis años".

Este menú está validado por la Dietista-Nutricionista Gloria Baydal Martí (Nº Col:CV00669).

# L'AIGUA I EL SÒL.



Aquest mes cal fer referència a dos aspectes importants: l'aigua i el sòl. En primer lloc, i referint-nos a l'aigua, representa el 60% del nostre organisme i és imprescindible perquè funcione correctament. En el planeta la podem trobar en diversos estats (sòlid, líquida i gas). I en diferents espais, l'aigua de la pluja, la de l'aixeta, la de la platja i els mars i, fins i tot, el vapor d'aigua present en l'aire de l'atmosfera.

Al llarg dels anys, els humans hem fet avanços tecnològics que hi han contribuït a millorar la qualitat de treball en particular, i de vida en general. Ara bé, aquestes millores comporten alliberacions de molts gasos a l'atmosfera que, com el diòxid de carboni (CO<sub>2</sub>), són responsables d'acidificar l'aigua. Quan es tracta de la dels oceans, aquest canvi químic dificulta la vida dels éssers vius que allí viuen. Donada la transcendència que poden tenir aquests fets en la supervivència de la biodiversitat, aquest tema es troba entre els objectius del desenvolupament sostenible (ODS 14).

En segon lloc, es presenta l'objectiu del desenvolupament sostenible 15, el qual ens fa arribar la preocupació per la sostenibilitat dels boscos. Aquests allotgen més del 80% de les espècies terrestres (animals, plantes i insectes), que habiten la Terra.

Una de les amenaces és el procés de desertificació. Es refereix al territori que esdevé desert per causes humanes, com els incendis provocats, les pràctiques agrícoles inadequades o l'excés de pastura. Un altre perill per a la biodiversitat dels boscos és la caça furtiva i el tràfic il·lícit de fauna silvestre. De les 8300 races d'animals conegudes, un 8% ja s'hi ha extingit i el 23% estan en perill d'extinció.

Per a la conservació dels sòls, trobem una mesura relacionada amb l'alimentació. Aquesta consisteix a cultivar llegums:

1. Capten i es queden amb el nitrogen de l'ambient. També el fixen al sol, cosa que augmenta la fertilitat.
2. Algunes varietats poden alliberar fòsfor al sòl, element important en la nutrició d'altres plantes.
3. Enforteix el sòl enfront de perturbacions i estrès.
4. La diversitat genètica d'aquests cultius és un element essencial per l'ordenació del sòl i el maneig de les plagues en les explotacions agrícoles.

Recorda que el dia 10 de febrer és el dia dels llegums. T'atreveixes amb una nova recepta?



**Hummus**  
Hummus



**Mandonguilles amb soia texturitzada**  
**Albóndigas con soja texturizada**



**Bolonyesa de llentilles**  
**Bolonesa de lentejas**

Aconseguir-les en les xarxes socials!  
¡Consíguela en las redes sociales!



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

# EL AGUA Y EL SUELO



Este mes haremos referencia a dos aspectos importantes: el agua y el suelo. En primer lugar, y refiriéndonos al agua, representa el 60% de nuestro organismo y es imprescindible para que funcione correctamente. En el planeta la podemos encontrar en diversos estados (sólida, líquida y gaseosa). Y en diferentes espacios, el agua de la lluvia, la del grifo, la de la playa y los mares, incluso el vapor del agua presente en el aire de la atmosfera.

A lo largo de los años, los humanos hemos hecho avances tecnológicos que han contribuido a mejorar la calidad del trabajo en particular, y de la vida en general. Ahora bien, estas mejoras conllevan la liberación de muchos gases a la atmosfera que, como el dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>), son responsables de acidificar el agua. Cuando se trata de la de los océanos, este cambio químico dificulta la vida de los seres vivos que allí viven.

Dada la trascendencia que pueden tener estos hechos en la supervivencia de la biodiversidad, este tema se encuentra entre los objetivos del desarrollo sostenible (ODS 14).

En segundo lugar, se presenta el objetivo del desarrollo sostenible 15, el cual nos traslada la preocupación por la sostenibilidad de los bosques. Estos alojan más del 80% de las especies terrestres (animales, plantas e insectos), que habitan la Tierra.

Una de las amenazas es el proceso de desertificación. Se refiere al territorio que deviene desierto por causas humanas, como los incendios provocados, las prácticas agrícolas inadecuadas o el exceso de pastura.

Otro peligro para la biodiversidad de los bosques es la caza furtiva y el tráfico ilícito de fauna silvestre. De las 8300 razas de animales conocidas, un 8% se han extinguido y un 23% están en peligro de extinción.

Para la conservación de los suelos, encontramos una medida relacionada con la alimentación. Esta consiste en el cultivo de legumbres, ya que:

1. Captan y se quedan con el nitrógeno del ambiente. También lo fijan al suelo, cosa que aumenta la fertilitad.
2. Algunas variedades pueden liberar fósforo al suelo, elemento importante en la nutrición de otras plantas.
3. Fortalece el suelo frente perturbaciones y estrés.
4. La diversidad genética de estos cultivos es un elemento esencial para la ordenación del territorio y el manejo de plagas en las explotaciones agrícolas.

Recuerda que el día 10 de febrero es el día de las legumbres. ¿Te atreves con una nueva receta?



\*PROPUESTA DE SOPARS / \*PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
		1 SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb pesols i ou dur. Fruita. Arroz con guisantes y huevo duro. Fruita.	2 SOPAR - CENA - DINNER Tallarins amb salsa de tomata i tires de llim. Fruita. Tallarines con salsa de tomate y tiras de lomo. Fruita.	3 SOPAR - CENA - DINNER Cols de brúsel·les. Lluc amb creïlla i ceba. Fruita. Colos de Bruselas. Merluza con patata y cebolla. Fruita.
4 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge fresc. Remenat d'espàrrecs i gambetes. Fruita. Ensalada con queso fresco. Revuelto de espárragos con gambas. Fruita.	7 SOPAR - CENA - DINNER Coques de dacs amb verdura saltejada. Peix blanc. Fruita. Tortitas de maíz con verdura salteada. Pescado blanco. Fruita.	8 SOPAR - CENA - DINNER Llentilles amb porro i daus de carlota. Formatge fresc. Iogurt. Lentejas con puerro y dados de zanahoria. Queso fresco. Yogur.	9 SOPAR - CENA - DINNER Pit de pollastre i carxofes torrades. Fruita. Pechuga de pollo y alcachofas asadas. Fruita.	10 SOPAR - CENA - DINNER Crema de carbassí amb ou poché. Fruita. Crema de calabacín con huevo poché. Fruita.
13 SOPAR - CENA - DINNER Sopa de fideus. Abadejo amb carabassí. Iogurt. Sopa de fideos. Bacalao con calabacín. Yogur.	15 SOPAR - CENA - DINNER Cigrons amb saltejat de daus de tiot i hortalisses. Fruita. Garbanzos salteados con dados de pavo y hortalizas. Fruita.	15 SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb xampinyons. Fruita. Arroz con champiñones. Tortilla. Fruita.	16 SOPAR - CENA - DINNER Espinacs amb panses i pinyons. Filet de vedella. Fruita. Espinacas con pasas y piñones. Filete de ternera. Fruita.	17 SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb xampinyons. Fruita. Arroz con champiñones. Tortilla. Fruita.
20 SOPAR - CENA - DINNER Quinoa amb avocat, cherry i tonyina. Iogurt amb pipes. Quinoa con aguacate, cherry y atún. Yogur con pipas.	21 SOPAR - CENA - DINNER Crema de porro. Hamburguesa de pollastre. Fruita. Crema de puerro. Hamburguesa de pollo. Fruita.	22 SOPAR - CENA - DINNER Bajoques amb permil. Minientrepà de truita. Fruita. Judías verdes con jamón. Miribocadillo de tortilla. Fruita.	23 SOPAR - CENA - DINNER Bullit valencià. Sips a la planxa. Hervidio valenciano. Sepia a la planxa. Fruita.	24 SOPAR - CENA - DINNER Tortetes amb tires de pollastre i pebre de colors. Fruita. Tortitas con tiras de pollo y pimiento de colores. Fruita.
27 SOPAR - CENA - DINNER Cigrons amb espinacs i ou dur. Fruita. Garbanzos con espinacas y huevo duro. Fruita.	28 SOPAR - CENA - DINNER Albergínies farcides amb bolonyesa vegetal. Iogurt. Berenjenias rellenas de bolonuesa vegetal. 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.