

Menú sin carne



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
		1 Amanida Mediterrània Crema de carabasseta ecològica Peix al forn Fruita de temporada Ensalada Mediterrània Crema de calabacín ecológico Pescado al horno Fruta de temporada	2 Amanida Mendoza Lentilles amb bledes de proximitat Truita francesa Fruita de temporada Ensalada Mendoza Lentejas con acelgas de proximitad Tortilla francesa Fruta de temporada	3 Amanida completa Paella de verdures iogurt artesà Ensalada completa Paella de verdura Yogur artesanal
6 Amanida d'hivern Crema de pèsols Hamburguesa vegetal Ceba caramelitzada Fruita de temporada Ensalada de invierno Crema de guisantes Hamburguesa vegetal cebolla caramelizada Fruta de temporada	7 Amanida Campera Fesols amb bledes de proximitat Truita de formatge Fruita de temporada Ensalada Campera Alubias con acelgas de proximitad Tortilla de queso Fruta de temporada	8 Hummus Macarrons amb verdures Peix al forn amb hortalisses Fruita de temporada Hummus Macarrones con verdura Pescado al horno con hortalizas Fruta de temporada	9 Amanida parisina Guisat de faves Pizza Mendoza de tonyina Fruita ecològica de temporada Ensalada parisina Guisado de habas Pizza Mendoza de atún Fruta ecológica de temporada	10 Amanida de llegums Sopa de peix de la llotja vilera Rollet de verdures Fruita de temporada Ensalada de legumbres Sopa de pescado de la lonja Vilera Rollito de verdura Fruta de temporada
13 Amanida mixta Lentilles amb bledes de proximitat Truita francesa Fruita de temporada Ensalada mixta Lentejas con acelgas de proximitad Tortilla francesa Fruta de temporada	14 Amanida de carabassa Paella de floricol Bunyols de bacallar Fruita de temporada Ensalada de calabaza Paella de coliflor Buñuelos de bacalao Fruta de temporada	15 Amanida de bròcoli Crema de carlota ecològica Peix al forn Fruita de temporada Ensalada de brócoli Crema de zanahoria ecológica Pescado al horno Fruta de temporada	16 Amanida valenciana Pasta al pesto Peix al forn amb salsa de taronja Fruita ecològica de temporada Ensalada valenciana Pasta al pesto Pescado al horno con salsa de naranja Fruta ecológica de temporada	17 Amanida Mediterrània Sopa hortolana Complement sense carn Fruita de temporada FESTIVO Ensalada Mediterrània Sopa hortolana Complemento sin carne Fruta de temporada
20 Amanida Mendoza Macarrons amb bolonyesa vegana Peix al forn amb salsa verda Fruita de temporada Ensalada Mendoza Macarrones con boloñesa vegana Pescado al horno en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	21 Amanida Campera Arròs amb fesols sense carn Truita de tonyina Fruita de temporada Ensalada Campera Arroz con alubias sin carne Tortilla de atún Fruta de temporada	22 Amanida mixta Crema de carabassa Albergina al forn iogurt artesà Ensalada mixta Crema de calabaza Berenjena al horno Yogur artesanal	23 Amanida Mendoza Fesols amb bledes de proximitat Hamburguesa de quinoa Fruita ecològica de temporada Ensalada Mendoza Alubias con acelgas de proximitad Hamburguesa de quinoa Fruta ecológica de temporada	24 Amanida parisina Sopa de peix de la llotja vilera Lasanya casolana de verdura Fruita de temporada Ensalada parisina Sopa de pescado de la lonja Vilera Lasaña casera de verdura Fruta de temporada
27 Amanida de carabassa Crema de floricol i curry Mandonguilles de peix Fruita de temporada Ensalada de calabaza Crema de coliflor al curry Albóndigas de pescado Fruta de temporada	28 Hummus de remolatxa Bollit valencià Peix arrebossat Fruita de temporada Hummus de remolacha Hervido valenciano Pescado empanado Fruta de temporada			

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 (CO₂), 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 sòl, cosa que augmenta la fertilitat.
2. Algunes varietats poden alliberar fòsfor al sòl, element important en la nutrició d'altres plantes.
3. Enforteixen 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?



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 (CO₂), 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 fertilidad.
2. Algunas variedades pueden liberar fósforo al suelo, elemento importante en la nutrición de otras plantas.
3. Fortalecen el suelo frente a 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?



Hummus
Hummus

Mandonguilles amb soia texturitzada
Albóndigas con soja texturizada

Bolonyesa de lletilles
Bolonesa de lentejas

Conseguir-les en les xarxes socials!
¡Consiguela en las redes sociales!

*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIERCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
		SOPAR · CENA · DINNER Arròs amb pesols i ou dur. Fruita. Arroz con guisantes y huevo duro. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Tallarins amb salsa de tomraca i tires de llom. Fruita. Tallarines con salsa de tomate y tiras de lomo. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Cols de brúsel·les. Lluç amb creïlla i ceba. Fruita. Coles de Bruselas. Merluza con patata y cebolla. Fruita.
SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb formatge fresc. Fruita. Remenat d'esparrecs i gambetes. Ensalada con queso fresco. Revuelto de espárragos con gambas. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Cocues de dacsa amb verdura saltejada. Peix blanc. Tortitas de mozzarella con verdura salteada. Pescado blanco. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Llentilles amb porro i daus de carlota. Formatge fresc. Tortitas con queso y dados de zanahoria. Queso fresco. Yogur. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Pit de pollastre i carxofes torrades. Fruita. Pechuga de pollo y alcachofas asadas. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Crema de carbassí amb ou poché. Fruita. Crema de calabacín con huevo poché. Fruita.
SOPAR · CENA · DINNER Sopa de fideus. Abadejo amb carabassí. logurt. Sopa de fideus. Bacalao con calabacín. Yogur.	SOPAR · CENA · DINNER Cigrons amb saltejat de daus de títol i hortalisses. Fruita. Garbanzos salteados con dados de pavo y hortalizas. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Arròs amb xampinyons. Fruita. Arroz con champiñones. Tortilla. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Espinacs amb panses i piñons. Fruita. Filet de vedella. Espinacas con pasas y piñones. Tortilla. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Arròs amb xampinyons. Fruita. Arroz con champiñones. Tortilla. Fruita.
SOPAR · CENA · DINNER Quinoa amb avocat, cherry i toronyina. logurt amb pipes. Quinoa con aguacate, cherry y atún. Yogur con pipas.	SOPAR · CENA · DINNER Crema de porro. Hamburguesa de pollastre. Fruita. Crema de puerro. Hamburguesa de pollo. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Bajocques amb pernil. Minientrepà de fruita. Fruita. Judías verdes con jamón. Minibocadillo de tortilla. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Bullit valencià. Sipia a la planxa. Fruita. Hervido valenciano. Sepia a la planxa. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Tortetes amb tires de pollastre i petre de colors. Fruita. Tortitas con tiras de pollo y pimiento de colores. Fruita.
SOPAR · CENA · DINNER Cigrons amb espinacs i ou dur. Fruita. Garbanzos con espinacas y huevo duro. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Albergínies farcides amb bolonyesa vegetal. logurt. Berenjeras rellenas de bolonyesa vegetal. Yogur.			

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

Mendoza Colectividades
 @mendoza catering.com
 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.