

Menú sin gluten



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS/ TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
3 Amanida de primavera Truita de formatge Guisat de bacallar Fruita de temporada Ensalada de primavera Tortilla de queso Guisado de bacalao Fruta de temporada	4 Amanida mixta Sopa de putxero sense gluten Hamburguesa Creïlles al forn Fruita de temporada Ensalada mixta Sopa sin gluten Hamburguesa patatas al horno Fruta de temporada	5 Amanida Mendoza Cigrons de vigília Pizza vegetal sense gluten Mona sense gluten Ensalada Mendoza Garbanzos de vigília Pizza sin gluten Mona sin gluten	6	7
17	18 Amanida de carabassa Arròs blanc amb tomaca Truita de tonyina Fruita de temporada Ensalada de calabaza Arroz blanco con tomate Tortilla de atún Fruta de temporada	19 Amanida Mediterrània Sopa de peix sense gluten Mandonguilles amb salsa jardineria Fruita de temporada Ensalada Mediterrània Sopa de pescado sin gluten Albóndigas a la jardineria Fruta de temporada	20 Amanida valenciana Llentilles amb bledes de proximitat Lluç a la andalusa sense gluten Fruita ecològica de temporada Ensalada valenciana Lentejas con acelgas de proximidad Bacaladilla a la andalusa sin gluten Fruta ecològica de temporada	21 Amanida Campera Fideuà de peix sense gluten Llonganisses amb tomaca Fruita de temporada Ensalada Campera Fideuà de pescado sin gluten Salchichas frescas con tomate Fruta de temporada
24 Amanida Mendoza Crema de llegums Pollastre en salsa amb creïlles Fruita de temporada Ensalada Mendoza Crema de legumbres Pollo en salsa Fruta de temporada	25 Amanida parisina Guisat de carxofes i creïlles Peix al forn Fruita de temporada Ensalada parisina Guisado de alcachofas con patatas Pescado al horno Fruta de temporada	26 Amanida completa amb ou dur i fruits secs Arròs a banda Fruita de temporada Ensalada completa con frutos secos y huevo Arroz a banda Fruta de temporada	27 Amanida Mediterrània *Fabada Truita de carabassa ecològica Fruita ecològica de temporada Ensalada Mediterrània Fabada Tortilla de calabacin ecològica Fruta ecològica de temporada	28 Amanida mixta Sopa de peix sense gluten Cinta de llom amb salsa de verdures Iogurt artesà Ensalada mixta Sopa de pescado sin gluten Cinta de lomo con salsa de verduras Yogur artesanal

aBril

aBril

En març ja ha fet dies molt calorosos. En els darrers anys, el clima ens ha donat dies freds on no ho esperàvem i dies calorosos quan tampoc estava previst. La producció industrial i l'augment de trànsit de vehicles, entre altres, emeten diòxid de carboni i altres gasos d'efecte hivernacle a l'atmosfera. Este conjunt de gasos modifica la composició d'aquesta capa de gas en la que vivim. Entre les conseqüències, hi ha l'augment de les temperatures a escala global. Això, afavoreix el desgel dels casquets polars, així com l'augment del nivell del mar. A més, a més, s'estan donant fenòmens meteorològics extrems.

A banda d'aquests efectes, també està alterant la vida de moltes espècies animals, així com vegetals. Per tant, fa variar l'economia.

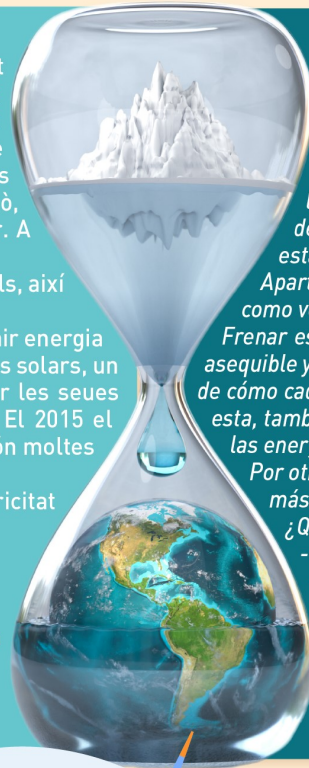
Frenar aquesta situació té algunes solucions, entre les quals es troba, la d'obtenir energia assequible i no contaminant. Si es fixeu en els sostres, cada dia hi ha més plaques solars, un exemple de com cada vegada més cases, aprofiten l'energia del sol per cobrir les seues necessitats. A banda d'aquesta, també hi ha l'energia eòlica o mareomotriu. El 2015 el 17,5% de les energies utilitzades eren renovables. De segur que hui en dia en són moltes més.

A banda d'això, en l'àmbit mundial també interessa proveir de serveis d'electricitat moderna a més població.

Què podem fer en el nostre dia a dia contra el canvi climàtic?

- Reciclar les deixalles, classificant-les en cubells de diferents colors.
- Fer ús del transport públic o bicicleta (si la distància és curta).
- Tancar l'aixeta mentre ens rentem les dents. Curiosament, només el 60% de la població tenim accés a l'aigua potable.

Què afegiries més?



En marzo ya hemos tenido días muy calurosos. En los últimos años, el clima nos ha dado días fríos donde no lo esperábamos y días calurosos cuando tampoco estaba previsto. La producción industrial y el aumento de tránsito de vehículos, entre otros, emiten dióxido de carbono y otros gases de efecto invernadero a la atmosfera. Este conjunto de gases, modifica la composición de esta capa de gas en la que vivimos. Entre las consecuencias, está el aumento de temperaturas a nivel global. Eso favorece el deshielo de los casquetes polares, así como el aumento del nivel del mar. Además, se están dando fenómenos meteorológicos extremos.

Aparte de estos efectos, también está alterando la vida de muchas especies animales, así como vegetales. Por tanto, hace variar la economía.

Frenar esta situación tiene varias soluciones entre las que se encuentra, la de obtener energía assequible y no contaminante. Si os fijáis en los tejados, cada día hay más placas solares, un ejemplo de cómo cada vez más casas, aprovechan la energía del sol para cubrir sus necesidades. Aparte de esta, también existe la energía eólica o mareomotriz, todas ellas renovables. El 2015, el 17.5% de las energías utilizadas eran renovables. Seguro que en la actualidad ya son muchas más.

Por otro lado, a nivel mundial también interesa proveer de servicios de electricidad moderna a más población.

¿Qué podemos hacer en nuestro día a día contra el cambio climático?

- Reciclar los residuos, clasificándolos en cubos de diferentes colores.
- Utilizar transporte público o bicicleta (si la distancia es corta).
- Cerrar el grifo mientras nos lavamos los dientes. Curiosamente, solo el 60% de la población tenemos acceso al agua potable.

¿Qué añadirías más?



*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
<p>1. SOPAR - CENA - DINNER Cuscús amb pebre roig i carbassí. Pollastre. Fruita.</p> <p>2. Cuscús con pimiento rojo y calabacín. Pollo. Fruta.</p>	<p>3. SOPAR - CENA - DINNER Fesols amb ceba i tomà. Truita francesa. Iogurt.</p> <p>4. Alubias con cebolla y tomate. Tortilla francesa. Yogur.</p>	<p>5. SOPAR - CENA - DINNER Carxofa torrada. Hamburguesa amb formatge. Fruita.</p> <p>6. Alcachofa asada. Hamburguesa con queso. Fruta.</p>	<p>7. Cigrons amb xampinyons i espàrrecs. Clòtxines al vapor. Fruita.</p> <p>8. Garbanos con champiñones y espárragos. Mejillones al vapor. Fruta.</p>	<p>9. Cigrons amb tomà, Gajoqueta i ou dur. Fruita.</p> <p>10. Garbanos con tomate, judía verde y huevo duro. Fruta.</p>
<p>11. Sopar - CENA - DINNER Hummus amb crudités. Bacallà. Fruita.</p> <p>12. Hummus con crudités. Bacalao. Fruta.</p>	<p>13. Sopar - CENA - DINNER Amànida amb fruits sec. Truita de creïlla. Iogurt.</p> <p>14. Ensalada con frutos secos. Tortilla de patata. Yogur.</p>	<p>15. Sopar - CENA - DINNER Crema de carbassí. Remenat d'espàrrecs. Iogurt.</p> <p>16. Crema de calabacín. Revuelto de espárragos. Yogur.</p>	<p>17. Sopar - CENA - DINNER Pesols amb ceba i carlota. Daus de tou o pollastre saltat amb espècies. Fruita.</p> <p>18. Guisantes con cebolla y zanahoria. Dados de tou o pollo saltados con especias. Fruta.</p>	<p>19. Sopar - CENA - DINNER Amanida de creïlla, tomà i olives. Llom de porc. Fruita.</p> <p>20. Ensalada de patata, tomate i acetaines. Lomo de cerdo. Fruta.</p>

* 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.

mendoza
colectividades
mendozacolectividades.com

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