



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS / TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOUS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY																																								
1	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>NO LECTIU NO LECTIVO</p>	2	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Llenties amb bledes Lentejas con acelgas Truita de formatge Tortilla de queso Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 748.1 HC: 91.4 P: 37.8 G: 28.9</p>	3	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Sopa de peix de la llotja vilera Sopa de pescado de la lonja vilera Pollastre amb salsa Pollo en salsa Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 753.2 HC: 85.8 P: 34.7 G: 27.9</p>	4	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Macarrons a la bolonyesa Macarrones a la boloñesa Bunyols de bacallar Buñuelos de bacalao Fruita ecològica de temporada / <i>Fruita ecológica de temporada</i> Kcal: E: 753 HC: 101.6 P: 31.6 G: 23.6</p>	5	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida completa amb ou dur i fruits secs <i>Ensalada completa con frutos secos</i> Arròs a banda Arroz a banda Iogurt artesà Yogur artesano Kcal: E: 771.5 HC: 98 P: 23.5 G: 30.6</p>	8	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> Guisat de faves Guisado de habas Hamburguesa amb ceba caramel·litzada Hamburguesa con cebolla caramelizada Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 764.8 HC: 95.6 P: 25.9 G: 30.3</p>	9	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Paella mixta amb cigrons Paella mixta con garbanzos Ou dur i pernil dolç Huevo duro y jamón cocido Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 811.2 HC: 100.5 P: 31.2 G: 30.8</p>	10	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Sopa de fideus Sopa de fideos Peix empanat amb tomaca natural Pescado empanado con tomate natural Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 755.4 HC: 103.3 P: 25.8 G: 25.7</p>	11	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Crema de carabasseta ecològica Crema de calabacín ecológica Pollastre al forn amb xampinyons Pollo al horno con champiñones Fruita ecològica de temporada / <i>Fruita ecológica de temporada</i> Kcal: E: 725.3 HC: 95.2 P: 30.5 G: 23.9</p>	12	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Potatge de cigrons Potaje de garbanzos Truita de vedat Tortilla de caballa Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 805.7 HC: 95.5 P: 34.9 G: 30.8</p>	15	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Sopa d'estreletes Sopa de estrellitas Pollastre empanat Pollo empanado Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 724.7 HC: 87.5 P: 30.6 G: 27.6</p>	16	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida parisena / <i>Ensalada parisina</i> Crema de carabassa ecològica Crema de calabaza ecológica Cinta de llom amb salsa de verdures Cinta de lomo con salsa de verduras Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 742.8 HC: 90.7 P: 26.7 G: 29.7</p>	17	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Fideuà de peix de la llotja vilera Fideuà de pescado de la lonja vilera Peix al forn amb hortalisses Pescado al horno con hortalizas Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 769.3 HC: 94.7 P: 30.9 G: 29.1</p>	18	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Guisat de carxofes Guisado de alcachofas Pollastre guisat amb ceba Pollo guisado con cebolla Fruita ecològica de temporada / <i>Fruita ecológica de temporada</i> Kcal: E: 781.6 HC: 89.3 P: 34.3 G: 31.2</p>	19	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Fabada Fabada Truita de pernil dolç Tortilla de jamón cocido Pa integral i fruita de temporada / <i>Pan integral y fruta de temporada</i> Kcal: E: 752.5 HC: 90.8 P: 35.3 G: 26.8</p>	22	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida amb formatge / <i>Ensalada con queso</i> Guisat de verdures i creïlles Guisado de verduras y patatas Pollastre amb alls Pollo al ajillo Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 780 HC: 93.8 P: 32.6 G: 29.7</p>	23	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de primavera / <i>Ensalada de primavera</i> Paella valenciana Paella valenciana Pernil dolç i formatge Jamón cocido y queso Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 788.7 HC: 95.7 P: 31.3 G: 30.7</p>	24	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Sopa de peix de la llotja vilera Sopa de pescado de la lonja vilera Llonganises amb tomaca Salchichas frescas con tomate Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 810.6 HC: 70.7 P: 36.8 G: 41.8</p>	25	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Llenties amb verdures Lentejas con verduras Truita de tonyina Tortilla de atún Fruita ecològica de temporada / <i>Fruita ecológica de temporada</i> Kcal: E: 762.2 HC: 91.4 P: 33.6 G: 28.2</p>	26	<p>MARÇ BLANC / MARZO BLANCO</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida: lletuga, col, espàrrec, soja <i>Ensalada: lechuga, col, espárrago, soja</i> Crema de fesols blancs Crema de alubias blancas Peix blanc a l'andalusa Pescado blanco a la andaluza Iogurt artesà / Yogur artesano Kcal: E: 805.6 HC: 90.2 P: 36.5 G: 32.1</p>	29	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de pasta <i>Ensalada de pasta</i> Peix al forn amb salsa pebreretes Pescado al horno con salsa "pebreretes" Fruita de temporada Fruita de temporada Kcal: E: 838.8 HC: 99.4 P: 38.8 G: 31.1</p>	30	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Potatge de cigrons amb bledes Potaje de garbanzos con acelgas Truita de pernil dolç Tortilla de jamón cocido Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 760.3 HC: 95.5 P: 34.7 G: 25.8</p>	31	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida / <i>Ensalada</i> Sopa de pollastre Sopa de pollo Pizza casolana de pollastre barbaocaa Pizza casera de pollo barbaocaa Gelats / Helado Kcal: E: 753.2 HC: 92.8 P: 32.9 G: 27.2</p>			
8	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> Guisat de faves Guisado de habas Hamburguesa amb ceba caramel·litzada Hamburguesa con cebolla caramelizada Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 764.8 HC: 95.6 P: 25.9 G: 30.3</p>	9	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Paella mixta amb cigrons Paella mixta con garbanzos Ou dur i pernil dolç Huevo duro y jamón cocido Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 811.2 HC: 100.5 P: 31.2 G: 30.8</p>	10	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Sopa de fideus Sopa de fideos Peix empanat amb tomaca natural Pescado empanado con tomate natural Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 755.4 HC: 103.3 P: 25.8 G: 25.7</p>	11	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Crema de carabasseta ecològica Crema de calabacín ecológica Pollastre al forn amb xampinyons Pollo al horno con champiñones Fruita ecològica de temporada / <i>Fruita ecológica de temporada</i> Kcal: E: 725.3 HC: 95.2 P: 30.5 G: 23.9</p>	12	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Potatge de cigrons Potaje de garbanzos Truita de vedat Tortilla de caballa Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 805.7 HC: 95.5 P: 34.9 G: 30.8</p>	15	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Sopa d'estreletes Sopa de estrellitas Pollastre empanat Pollo empanado Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 724.7 HC: 87.5 P: 30.6 G: 27.6</p>	16	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida parisena / <i>Ensalada parisina</i> Crema de carabassa ecològica Crema de calabaza ecológica Cinta de llom amb salsa de verdures Cinta de lomo con salsa de verduras Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 742.8 HC: 90.7 P: 26.7 G: 29.7</p>	17	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Fideuà de peix de la llotja vilera Fideuà de pescado de la lonja vilera Peix al forn amb hortalisses Pescado al horno con hortalizas Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 769.3 HC: 94.7 P: 30.9 G: 29.1</p>	18	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Guisat de carxofes Guisado de alcachofas Pollastre guisat amb ceba Pollo guisado con cebolla Fruita ecològica de temporada / <i>Fruita ecológica de temporada</i> Kcal: E: 781.6 HC: 89.3 P: 34.3 G: 31.2</p>	19	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Fabada Fabada Truita de pernil dolç Tortilla de jamón cocido Pa integral i fruita de temporada / <i>Pan integral y fruta de temporada</i> Kcal: E: 752.5 HC: 90.8 P: 35.3 G: 26.8</p>	22	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida amb formatge / <i>Ensalada con queso</i> Guisat de verdures i creïlles Guisado de verduras y patatas Pollastre amb alls Pollo al ajillo Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 780 HC: 93.8 P: 32.6 G: 29.7</p>	23	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de primavera / <i>Ensalada de primavera</i> Paella valenciana Paella valenciana Pernil dolç i formatge Jamón cocido y queso Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 788.7 HC: 95.7 P: 31.3 G: 30.7</p>	24	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Sopa de peix de la llotja vilera Sopa de pescado de la lonja vilera Llonganises amb tomaca Salchichas frescas con tomate Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 810.6 HC: 70.7 P: 36.8 G: 41.8</p>	25	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Llenties amb verdures Lentejas con verduras Truita de tonyina Tortilla de atún Fruita ecològica de temporada / <i>Fruita ecológica de temporada</i> Kcal: E: 762.2 HC: 91.4 P: 33.6 G: 28.2</p>	26	<p>MARÇ BLANC / MARZO BLANCO</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida: lletuga, col, espàrrec, soja <i>Ensalada: lechuga, col, espárrago, soja</i> Crema de fesols blancs Crema de alubias blancas Peix blanc a l'andalusa Pescado blanco a la andaluza Iogurt artesà / Yogur artesano Kcal: E: 805.6 HC: 90.2 P: 36.5 G: 32.1</p>	29	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de pasta <i>Ensalada de pasta</i> Peix al forn amb salsa pebreretes Pescado al horno con salsa "pebreretes" Fruita de temporada Fruita de temporada Kcal: E: 838.8 HC: 99.4 P: 38.8 G: 31.1</p>	30	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Potatge de cigrons amb bledes Potaje de garbanzos con acelgas Truita de pernil dolç Tortilla de jamón cocido Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 760.3 HC: 95.5 P: 34.7 G: 25.8</p>	31	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida / <i>Ensalada</i> Sopa de pollastre Sopa de pollo Pizza casolana de pollastre barbaocaa Pizza casera de pollo barbaocaa Gelats / Helado Kcal: E: 753.2 HC: 92.8 P: 32.9 G: 27.2</p>													
15	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Sopa d'estreletes Sopa de estrellitas Pollastre empanat Pollo empanado Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 724.7 HC: 87.5 P: 30.6 G: 27.6</p>	16	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida parisena / <i>Ensalada parisina</i> Crema de carabassa ecològica Crema de calabaza ecológica Cinta de llom amb salsa de verdures Cinta de lomo con salsa de verduras Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 742.8 HC: 90.7 P: 26.7 G: 29.7</p>	17	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Fideuà de peix de la llotja vilera Fideuà de pescado de la lonja vilera Peix al forn amb hortalisses Pescado al horno con hortalizas Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 769.3 HC: 94.7 P: 30.9 G: 29.1</p>	18	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Guisat de carxofes Guisado de alcachofas Pollastre guisat amb ceba Pollo guisado con cebolla Fruita ecològica de temporada / <i>Fruita ecológica de temporada</i> Kcal: E: 781.6 HC: 89.3 P: 34.3 G: 31.2</p>	19	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Fabada Fabada Truita de pernil dolç Tortilla de jamón cocido Pa integral i fruita de temporada / <i>Pan integral y fruta de temporada</i> Kcal: E: 752.5 HC: 90.8 P: 35.3 G: 26.8</p>	22	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida amb formatge / <i>Ensalada con queso</i> Guisat de verdures i creïlles Guisado de verduras y patatas Pollastre amb alls Pollo al ajillo Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 780 HC: 93.8 P: 32.6 G: 29.7</p>	23	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de primavera / <i>Ensalada de primavera</i> Paella valenciana Paella valenciana Pernil dolç i formatge Jamón cocido y queso Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 788.7 HC: 95.7 P: 31.3 G: 30.7</p>	24	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Sopa de peix de la llotja vilera Sopa de pescado de la lonja vilera Llonganises amb tomaca Salchichas frescas con tomate Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 810.6 HC: 70.7 P: 36.8 G: 41.8</p>	25	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Llenties amb verdures Lentejas con verduras Truita de tonyina Tortilla de atún Fruita ecològica de temporada / <i>Fruita ecológica de temporada</i> Kcal: E: 762.2 HC: 91.4 P: 33.6 G: 28.2</p>	26	<p>MARÇ BLANC / MARZO BLANCO</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida: lletuga, col, espàrrec, soja <i>Ensalada: lechuga, col, espárrago, soja</i> Crema de fesols blancs Crema de alubias blancas Peix blanc a l'andalusa Pescado blanco a la andaluza Iogurt artesà / Yogur artesano Kcal: E: 805.6 HC: 90.2 P: 36.5 G: 32.1</p>	29	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de pasta <i>Ensalada de pasta</i> Peix al forn amb salsa pebreretes Pescado al horno con salsa "pebreretes" Fruita de temporada Fruita de temporada Kcal: E: 838.8 HC: 99.4 P: 38.8 G: 31.1</p>	30	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Potatge de cigrons amb bledes Potaje de garbanzos con acelgas Truita de pernil dolç Tortilla de jamón cocido Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 760.3 HC: 95.5 P: 34.7 G: 25.8</p>	31	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida / <i>Ensalada</i> Sopa de pollastre Sopa de pollo Pizza casolana de pollastre barbaocaa Pizza casera de pollo barbaocaa Gelats / Helado Kcal: E: 753.2 HC: 92.8 P: 32.9 G: 27.2</p>																							
22	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida amb formatge / <i>Ensalada con queso</i> Guisat de verdures i creïlles Guisado de verduras y patatas Pollastre amb alls Pollo al ajillo Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 780 HC: 93.8 P: 32.6 G: 29.7</p>	23	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de primavera / <i>Ensalada de primavera</i> Paella valenciana Paella valenciana Pernil dolç i formatge Jamón cocido y queso Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 788.7 HC: 95.7 P: 31.3 G: 30.7</p>	24	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Sopa de peix de la llotja vilera Sopa de pescado de la lonja vilera Llonganises amb tomaca Salchichas frescas con tomate Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 810.6 HC: 70.7 P: 36.8 G: 41.8</p>	25	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Llenties amb verdures Lentejas con verduras Truita de tonyina Tortilla de atún Fruita ecològica de temporada / <i>Fruita ecológica de temporada</i> Kcal: E: 762.2 HC: 91.4 P: 33.6 G: 28.2</p>	26	<p>MARÇ BLANC / MARZO BLANCO</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida: lletuga, col, espàrrec, soja <i>Ensalada: lechuga, col, espárrago, soja</i> Crema de fesols blancs Crema de alubias blancas Peix blanc a l'andalusa Pescado blanco a la andaluza Iogurt artesà / Yogur artesano Kcal: E: 805.6 HC: 90.2 P: 36.5 G: 32.1</p>	29	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de pasta <i>Ensalada de pasta</i> Peix al forn amb salsa pebreretes Pescado al horno con salsa "pebreretes" Fruita de temporada Fruita de temporada Kcal: E: 838.8 HC: 99.4 P: 38.8 G: 31.1</p>	30	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Potatge de cigrons amb bledes Potaje de garbanzos con acelgas Truita de pernil dolç Tortilla de jamón cocido Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 760.3 HC: 95.5 P: 34.7 G: 25.8</p>	31	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida / <i>Ensalada</i> Sopa de pollastre Sopa de pollo Pizza casolana de pollastre barbaocaa Pizza casera de pollo barbaocaa Gelats / Helado Kcal: E: 753.2 HC: 92.8 P: 32.9 G: 27.2</p>																																	
29	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de pasta <i>Ensalada de pasta</i> Peix al forn amb salsa pebreretes Pescado al horno con salsa "pebreretes" Fruita de temporada Fruita de temporada Kcal: E: 838.8 HC: 99.4 P: 38.8 G: 31.1</p>	30	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Potatge de cigrons amb bledes Potaje de garbanzos con acelgas Truita de pernil dolç Tortilla de jamón cocido Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 760.3 HC: 95.5 P: 34.7 G: 25.8</p>	31	<p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida / <i>Ensalada</i> Sopa de pollastre Sopa de pollo Pizza casolana de pollastre barbaocaa Pizza casera de pollo barbaocaa Gelats / Helado Kcal: E: 753.2 HC: 92.8 P: 32.9 G: 27.2</p>																																											

* 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).

Mayo



L'objectiu del Desenvolupament Sostenible número 8, és "Treball decent i creixement econòmic". Este objectiu tracta de promoure el creixement econòmic sostingut, inclusiu i sostenible, l'ocupació plena i productiva i el treball decent per a tots. El treball decent es refereix al treball que és digne i ofereix als treballadors condicions justes, segures i saludables, amb una remuneració adequada i la possibilitat de participar en la presa de decisions que impliquen la seua vida laboral. El treball decent també es refereix a la igualtat d'oportunitats, la no discriminació i la protecció social.

Per aconseguir este objectiu, és necessari crear un entorn empresarial favorable, és a dir, que aposte per la innovació, la productivitat i el creixement econòmic sostenible. Açò inclou la promoció de polítiques que fomenten la inversió, la creativitat i l'emprenedoria, així com la protecció dels drets laborals i la lluita contra el treball forçat i el treball infantil. A més, s'han de posar en marxa polítiques i pràctiques que aborden les desigualtats i l'exclusió, incloent-hi la discriminació per gènere, edat, discapacitat, orientació sexual i origen ètnic. També és important fomentar l'educació i la formació per millorar les habilitats dels treballadors i facilitar l'adaptació a un entorn laboral en evolució constant.

En conclusió, l'ODS 8 busca promoure el treball decent i el creixement econòmic sostenible per a tots, i això requereix una combinació de polítiques econòmiques, empresarials i socials que fomenten la innovació, la igualtat i la inclusió.

L'objectiu del Desenvolupament Sostenible número 9 és, "Indústria, innovació i infraestructura". Aquest té per objectiu, construir una infraestructura resiliència, promoure la industrialització inclusiva i sostenible i fomentar la innovació. La industrialització inclusiva i sostenible pot ajudar a crear ocupació, augmenta la productivitat i millorar els ingressos, especialment en els països en desenvolupament. També pot ajudar a reduir la pobresa i la desigualtat. Així i tot, la industrialització també pot tenir impactes negatius en el medi ambient i en la salut de les persones si no es fa de manera sostenible.

Per tant, per aconseguir l'ODS 9, és necessari fomentar la innovació i la tecnologia per tal de millorar l'eficiència en la producció i l'ús de recursos naturals, reduir la petjada de carboni i abordar els reptes del canvi climàtic. També és important invertir en infraestructures sostenibles i resilientes que permeten l'accés a serveis bàsics com l'aigua, sanejament, energia, transport i telecomunicacions.

A més, s'han de promoure polítiques que fomenten la investigació i el desenvolupament, la transferència de tecnologia i la col·laboració entre els sectors públic i privat per promoure la innovació. També s'han de fomentar pràctiques comercials justes i equitatives i reduir la bretxa digital perquè més persones puguin beneficiar-se de la tecnologia i la innovació. En resum, l'ODS 9 persegueix fomentar la innovació, la infraestructura sostenible i la industrialització inclusiva per impulsar el creixement econòmic i reduir la pobresa i la desigualtat, tot això en el marc de la sostenibilitat i la lluita contra el canvi climàtic.

Mayo



El objetivo del Desarrollo Sostenible número 8 es "Trabajo decente y crecimiento económico". Este objetivo trata de promover el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todos.

El trabajo decente se refiere al trabajo que es digno y ofrece a los trabajadores, condiciones justas, seguras y saludables, con una remuneración adecuada y la posibilidad de participar en la toma de decisiones que implican su vida laboral. El trabajo decente también se refiere a la igualdad de oportunidades, la no discriminación y la protección social.

Para conseguir este objetivo, es necesario crear un entorno empresarial favorable, es decir, que apueste por la innovación, la productividad y el crecimiento económico sostenible. Esto incluye la promoción de políticas que fomenten la inversión, la creatividad y el emprendimiento, así como, la protección de los derechos laborales y la lucha contra el trabajo forzoso y el trabajo infantil.

Además, se deben poner en marcha políticas y prácticas que aborden desigualdades y la exclusión, incluyendo la discriminación por género, edad, discapacidad, orientación sexual y origen étnico. También es importante fomentar la educación y la formación para mejorar las habilidades de los trabajadores y facilitar la adaptación a un entorno laboral en constante evolución.

En conclusión, el ODS 8 busca promover el trabajo decente y el crecimiento económico sostenible para todos, y eso requiere una combinación de políticas económicas, empresariales y sociales que fomenten la innovación, la igualdad y la inclusión.

El Objetivo de Desarrollo Sostenible número 9 es "industria, innovación e infraestructura". Este tiene como objetivo construir una infraestructura resiliente, promover la industrialización inclusiva y sostenible y fomentar la innovación.

La industrialización inclusiva y sostenible puede ayudar a crear empleo, aumentar la productividad y mejorar los ingresos, especialmente en los países en desarrollo. También puede ayudar a reducir la pobreza y la desigualdad. Sin embargo, la industrialización también puede tener impactos negativos en el medio ambiente y en la salud de las personas si no se hace de manera sostenible.

Por lo tanto, para lograr el ODS 9, es necesario fomentar la innovación y la tecnología para mejorar la eficiencia en la producción y el uso de recursos naturales, reducir la huella de carbono y abordar los desafíos del cambio climático. También es importante invertir en infraestructuras sostenibles y resilientes que permitan el acceso a servicios básicos como agua, saneamiento, energía, transporte y telecomunicaciones.

Además, se deben promover políticas que fomenten la investigación y el desarrollo, la transferencia de tecnología y la colaboración entre los sectores público y privado para promover la innovación. También se deben fomentar prácticas comerciales justas y equitativas y reducir la brecha digital para que más personas puedan beneficiarse de la tecnología y la innovación.

En resumen, el ODS 9 persigue fomentar la innovación, la infraestructura sostenible y la industrialización inclusiva para impulsar el crecimiento económico y reducir la pobreza y la desigualdad, todo ello en el marco de la sostenibilidad y la lucha contra el cambio climático.



mendoza
colectividades

mendoza.colectividades.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

f Mendoza Colectividades
@mendoza catering.com
mendoza catering

*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIOJOS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
1 SOPAR - CENA - DINNER Macarrons amb cebeta i broquil. Hamburguesa de vedella. Fruita.	2 SOPAR - CENA - DINNER Faves guisades amb ceba, creïlla i ou. Fruita. Guiso de habas con cebolla, patata y huevo. Fruita.	3 SOPAR - CENA - DINNER Macarrones con cebolla y brócoli. Hamburguesa de ternera. Fruita.	4 SOPAR - CENA - DINNER Fesols amb espàrrec i xampinyons. Iogurt. Atubias con espárragos y champiñones. Yogur.	5 SOPAR - CENA - DINNER Lluç al forn amb creïlla i pebre. Formatge fresc. Fruita. Merluza al horno con patata y pimiento. Queso fresco. Fruita.
8 SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb pebre i ou dur. Fruita. Arroz con pimiento y huevo duro. Fruita.	9 SOPAR - CENA - DINNER Quinoa amb cartola, broquil i gambetes. Iogurt. Quinoa con zanahoria, brocoli y gambas. Yogur.	10 SOPAR - CENA - DINNER Espinacs amb pernil. Pit de polastre. Fruita. Espinacas con jamón. Pechuga de pollo. Fruita.	11 SOPAR - CENA - DINNER Llentilles amb cebeta i tomaca. Pintxo de fruita. Fruita. Lentejas con cebolla y tomate. Pincho de tortilla. Fruita.	12 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fruits secs. Salmó. Fruita. Ensalada con frutos secos. Salmón. Fruita.
16 SOPAR - CENA - DINNER Llenguado i hortalisses al forn. Fruita. Lenguado y hortalizas al horno. Fruita.	16 SOPAR - CENA - DINNER Bollit valencià i ou dur. Iogurt. Hervido valenciano y huevo duro. Yogur.	17 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb tomaca, alvocat i olives. Pit de titot. Fruita. Ensalada con tomate, aguacate y aceitunas. Pechuga de pavo. Fruita.	18 SOPAR - CENA - DINNER Pèsols amb pernil, dolç i ou poché. Fruita. Guisantes con jamón cocido y huevo poché. Fruita.	19 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb remolatxa. Llobarro al microones. Fruita. Ensalada con remolacha. Lubina al microondas. Fruita.
22 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fruits secs. Sardines torrades. Fruita. Ensalada con frutos secos. Sardinas asadas. Fruita.	23 SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb cigrons, ceba, pebre i tomaca. Fruita. Ensalada con garbanos, cebolla, pimiento y tomate. Sepia a la plancha. Fruita.	24 SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb carabassó i ou dur. Fruita. Arroz con calabacín y huevo duro. Fruita.	25 SOPAR - CENA - DINNER Crema de verdures. Llom de porc. Iogurt. Crema de verdura. Lomo de cerdo. Yogur.	26 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb daus de poll. Pa-pizza casolà. Fruita. Ensalada con dados de pollo. Pan-pizza casero. Fruita.
29 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge. Llesca de pa amb truita. Fruita. Ensalada con queso. Rebanada de pan con tortilla. Fruita.	30 SOPAR - CENA - DINNER Hummus amb crudités. Lluç amb salsa marinera. Fruita. Hummus con crudités. Merluza con salsa marinera.	31 SOPAR - CENA - DINNER Minipizza amb base d'albergínia. Peix al forn. Fruita. Fruita. Minipizza con base de berenjena. Pescado al horno. Fruita.		

* 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.