



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS / TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOUS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
<b>1</b>	<b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b>  NO LECTIU NO LECTIVO	<b>2</b>	<b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Llenties amb bledes 🍷 Lentejas con acelgas 🍷 Hamburguesa de pollastre amb ceba caramel·litzada <i>Hamburguesa de pollo con cebolla caramelizada</i> Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 756.6 HC: 92.8 P: 29.8 G: 28.8	<b>3</b>	<b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Hummus / <i>Hummus</i> Guisat de verdures i creïlles 🍷 Guisado de verduras y patatas 🍷 Calamaret amb salsa 🍷🍷🍷 Calamar en salsa 🍷🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 747.3 HC: 92.8 P: 29.5 G: 28.2	<b>4</b>	<b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Arròs amb floricol i gallineta 🍷 Arroz con coliflor y gallineta 🍷 Truita francesa amb formatge fresc callosí 🍷🍷 <i>Tortilla francesa con queso fresco de Callosa</i> 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 754.1 HC: 104.8 P: 22.8 G: 28	<b>5</b>	<b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Sopa de putxero 🍷🍷 Sopa de cocido 🍷🍷 Acompanyament de putxero amb pilota 🍷 <i>Complemento de cocido con pelota</i> 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 746.2 HC: 91.4 P: 33.2 G: 26.7
<b>8</b>	<b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida marroquina / <i>Ensalada marroquí</i> Crema de floricol i carbassa 🍷 <i>Crema de coliflor y calabaza</i> 🍷 Pollastre d'aldea amb ceba ecològica <i>Pollo de aldea con cebolla ecológica</i> Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 738.8 HC: 97.6 P: 30.9 G: 24.2	<b>9</b>	<b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida de carbassa i formatge / <i>Ensalada de calabaza y queso</i> 🍷 Arròs negre 🍷🍷🍷 Arroz negro 🍷🍷🍷 Truita d'espinacs 🍷 <i>Tortilla de espinacas</i> 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 787.1 HC: 96.7 P: 30.8 G: 30.1	<b>10</b>	<b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida suprema / <i>Ensalada suprema</i> 🍷🍷 Sopa de peix de la llotja vilera 🍷🍷🍷 <i>Sopa de pescado de la lonja vilera</i> 🍷🍷🍷 Pernil al forn amb salsa de timó ecològic <i>Jamón al horno con salsa de tomillo ecológico</i> Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 716.6 HC: 99.6 P: 23.7 G: 24	<b>11</b>	<b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Tallarins a la boloñesa 🍷 <i>Tallarines a la boloñesa</i> 🍷 Peix al forn amb hortalisses 🍷🍷🍷 <i>Pescado al horno con hortalizas</i> 🍷🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 755.6 HC: 90.9 P: 29.3 G: 29.3	<b>12</b>	<b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Fesols estofats amb costella 🍷 <i>Alubias estofadas con costilla</i> 🍷 Coca Mendoza 🍷🍷🍷 <i>Coca Mendoza</i> 🍷🍷🍷 Iogurt artesà / <i>Yogur artesanal</i> 🍷 Kcal: E: 753 HC: 98.2 P: 32.2 G: 24.9
<b>15</b>	<b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Sopa de pollastre amb cardamom 🍷🍷 <i>Sopa de pollo con cardamomo</i> 🍷🍷 Mandonguilles amb tomaca d'alfàbrega i arròs 🍷 <i>Albóndigas con tomate de albahaca y arroz</i> 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 767.5 HC: 102.8 P: 32.6 G: 24.5	<b>16</b>	<b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Llenties amb bledes 🍷 Lentejas con acelgas 🍷 Bunyols de bacallao amb mel 🍷🍷 <i>Buñuelos de bacalao con miel</i> 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 762 HC: 92.2 P: 30.2 G: 29	<b>17</b>	<b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida mediterrànea / <i>Ensalada mediterranea</i> Arròs integral amb tomaca <i>Arroz integral con tomate</i> Truita de formatge 🍷🍷 <i>Tortilla de queso</i> 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 762.9 HC: 101.8 P: 22.4 G: 29.4	<b>18</b>	<b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> 🍷 Crema de porros 🍷 <i>Crema de puerros</i> 🍷 Pollastre amb alls i moniato <i>Pollo al ajillo con boniato</i> Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 751.8 C: 94.6 P: 31.1 G: 27	<b>19</b>	<b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida d'hivern / <i>Ensalada de invierno</i> Guisat de sépia 🍷🍷🍷 <i>Guisado de sepia</i> 🍷🍷🍷 Crep salad amb pernil dolç i formatge 🍷🍷🍷 <i>Crep salado con jamón y queso</i> 🍷🍷🍷 Iogurt artesà / <i>Yogur artesanal</i> 🍷 Kcal: E: 741 HC: 93 P: 31.6 G: 26
<b>22</b>	<b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Hummus / <i>Hummus</i> Sopa d'estreletes 🍷🍷 <i>Sopa de estrellitas</i> 🍷🍷 Peix al forn amb pebreretes 🍷 <i>Pescado al horno con salsa "pebreretes"</i> 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 752.5 HC: 90.2 P: 32.8 G: 28.1	<b>23</b>	<b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Bollit valencià 🍷 <i>Hervido valenciano</i> 🍷 Pollastre moruno amb cous cous 🍷 <i>Pollo al estilo moruno con cous cous</i> 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 761.4 HC: 93 P: 30.2 G: 29	<b>24</b>	<b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Arròs caldós amb fesols i nap <i>Arroz caldoso con alubias y nabo</i> Peix a l'andalusa 🍷🍷 <i>Pescado a la andaluza</i> 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 790 HC: 100.1 P: 28.2 G: 30	<b>25</b>	<b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida d'hivern / <i>Ensalada de invierno</i> Olleta de cardets 🍷 <i>Olleta de cardos</i> 🍷 Truita de tonyina 🍷🍷 <i>Tortilla de atún</i> 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 743.2 HC: 91.4 P: 31.2 G: 27.3	<b>26</b>	<b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> 🍷 Crema de carbassa ecològica 🍷 <i>Crema de calabaza ecológica</i> 🍷 Lasanya casolana Mendoza 🍷🍷 <i>Lasaña casera Mendoza</i> 🍷🍷 Iogurt artesà / <i>Yogur artesanal</i> 🍷 Kcal: E: 759 HC: 95.6 P: 28.5 G: 28.4
<b>29</b>	<b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida de quinoa / <i>Ensalada de quinoa</i> Guisat de vedella 🍷 <i>Guisado de ternera</i> 🍷 Peix al forn amb tubèrculs a la sidra 🍷🍷🍷 <i>Pescado al horno con tubérculos a la sidra</i> 🍷🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 747.2 HC: 92.8 P: 32.9 G: 26.3	<b>30</b>	<b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Sopa de peix de la llotja vilera 🍷🍷🍷 <i>Sopa de pescado de la lonja vilera</i> 🍷🍷🍷 Pit de pollastre amb ximixurri <i>Pechuga de pollo con ximixurri</i> Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 750.8 HC: 91 P: 31.9 G: 28						

\* 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 empresa Dietista-Nutricionista Dinupe (Nº Col: CV00669).

# Les proteïnes del plat saludable

Hola chef!

Sí, sí, esta carta és per a tu. Te la faig arribar per preguntar-te com va el disseny del plat. Recordes la fitxa del menú d'octubre? Explicava que una part del teu plat ha d'estar reservada a les verdures i hortalisses. Si encara no has decidit quines, ara és bon moment. Diques, quina o quins aliments d'aquests grups tries per posar al TEU plat? Poden ser les que vulgues, pot ser l'hortalissa que més t'agrada, o bé, alguna que t'agradaria tastar per primera vegada. Ara que ja tens això, cal passar a la pròxima missió. Aquesta consisteix en triar un aliment ric en proteïnes per seguir donant-li forma al TEU plat saludable. Tot seguit et conte totes les opcions que existeixen perquè pugues considerar-les abans d'escollir. Anem allà chef! Perquè siga més fàcil imaginar-ho, les classificarem en dos grups:

## Origen vegetal

Cigrons  
Soia texturitzada  
Llentilles  
Fesols  
Tofu

## Origen animal

Carn (de pollastre, titot, conill, vedella, xai...)  
Peix (llobina, salmó, lluç, abadejo, cavalla, escopinyes o clòtxines, gambes...)  
Ous



Si no coneixes algun d'estos aliments, no dubtes de preguntar a la gent gran o a la persona que s'encarrega de cuinar a la teua llar, de segur que se'ls coneix! T'anime a tastar tots els aliments que no coneixes. És l'única forma de descobrir si t'agraden. Ara és el teu moment, tria un aliment proteic que acompanye les verdures i hortalisses en el TEU plat saludable. Estic segura que elaboraràs un plat de categoria internacional.

# Las proteínas del plato saludable

¡Hola chef!

Sí, sí, esta carta es para ti. Te la mando para preguntarte como llevas el diseño del plato. ¿Recuerdas la ficha del menú de octubre? En ella te explicaba que una parte de tu plato debe reservarse a las verduras y hortalizas. Si aún no has decidido cuales, ahora es un buen momento para ello. Dime, ¿cuál o cuáles alimentos de estos grupos escoges para poner en TU plato? Pueden ser las que quieras, puede ser la hortaliza que más te guste, o bien, alguna que te gustaría probar por primera vez. Ahora que ya tienes eso, vamos a pasar a la próxima misión. Esta consiste en escoger un alimento rico en proteínas, para seguir dándole forma a TU plato saludable. Seguidamente, te cuento todas las opciones que existen para que puedas considerarlo antes de elegir. ¡Vamos allá chef! Para que sea más fácil imaginarlo, las clasificaremos en dos grupos:

## Origen vegetal

Garbanzos  
Soja texturizada  
Lentejas  
Alubias  
tofu

## Origen animal

Carne (de pollo, pavo, conejo, ternera, cordero...)  
Pescado (lubina, salmón, merluza, bacalao, caballa, berberechos o mejillones, gambas...)  
Huevos



Si desconoces alguno de estos alimentos, no dudes en preguntar a la gente mayor o a la persona que se encarga de cocinar en tu hogar, seguro que los conoce. Te animo a probar todos los alimentos que no conoces, es la única forma de descubrir si te gustan. Ahora es tu momento, elige un alimento proteico que acompañe a las verduras y hortalizas en TU plato saludable. Estoy segura que elaboraràs un plato de categoría internacional.



mendoza  
colectividades

mendoza catering.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



@mendozacatering.com



mendozacatering

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

1	LUNES / DILLUNS / MONDAY	2	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	3	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	4	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	5	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY																																										
1	SOPAR - CENA - DINNER Amarida amb fruits secs i crostons de pa. Llobina. Fruita. Ensalada con frutos secos y picatostes. Lubina. Fruita.	2	SOPAR - CENA - DINNER Espinacs amb bònans i piñons. Sipia a la planxa. Fruita. Espinacs con pajas y piñones. Sepia a la plancha. Fruita.	3	SOPAR - CENA - DINNER Cuscús amb pimentó i espàrrecs saltejats. Fruita. Iogurt. Cuscús con pimiento y espárragos salteados. Tortilla. Yogur.	4	SOPAR - CENA - DINNER Crema de carbassó. Pit de pollastre. Fruita. Crema de calabacín. Pechuga de pollo. Fruita.	5	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb ou dur. Panini york-torratge. Fruita. Ensalada con huevo duro. Panini york-queso. Fruita.	6	SOPAR - CENA - DINNER Cigrons amb all i tomnaca. Fruita. Garbanzos con ajo y tomate. Tortilla. Iogurt. Fruita.	7	SOPAR - CENA - DINNER Espinacs amb rodanxes de ceba i carbassó torrades. Iogurt. Filet de ternera con rodajas de cebolla y calabacín asadas. Yogur.	8	SOPAR - CENA - DINNER Moriato al microones. Abadejo amb sírnfaina. Fruita. Boniato al microondas. Bacalao con pisco. Fruita.	9	SOPAR - CENA - DINNER Fesols amb remoltxa i ceba morada. Fruita francesa. Fruita. Alubias con remolacha y cebolla morada. Tortilla francesa. Fruita.	10	SOPAR - CENA - DINNER Conill al forn amb carlota, pesols i ceba. Fruita. Conejo al horno con zanahoria, guisantes y cebolla. Fruita.	11	SOPAR - CENA - DINNER Bolilit de verdures i ou dur. Iogurt. Hervido de verduras y huevo duro. Yogur.	12	SOPAR - CENA - DINNER Escalopes de pollastre amb amanida. Fruita. Sopa de fideus. Escalopes de pollo con ensalada. Fruita.	13	SOPAR - CENA - DINNER Amarida amb quinoa. Fruita. Ensalada con quinoa. Tortilla. Fruita.	14	SOPAR - CENA - DINNER Filet de vedella amb rodanxes de ceba i carbassó torrades. Iogurt. Filet de ternera con rodajas de cebolla y calabacín asadas. Yogur.	15	SOPAR - CENA - DINNER Moriato al microones. Abadejo amb sírnfaina. Fruita. Boniato al microondas. Bacalao con pisco. Fruita.	16	SOPAR - CENA - DINNER Fesols amb remoltxa i ceba morada. Fruita francesa. Fruita. Alubias con remolacha y cebolla morada. Tortilla francesa. Fruita.	17	SOPAR - CENA - DINNER Conill al forn amb carlota, pesols i ceba. Fruita. Conejo al horno con zanahoria, guisantes y cebolla. Fruita.	18	SOPAR - CENA - DINNER Cuscús amb ceba i arbrats de brocoli. Llenguado. Fruita. Cuscús con cebolla y arbolitos de brócoli. Lenguado. Fruita.	19	SOPAR - CENA - DINNER Crema de verdures i ou escalfat. Iogurt. Crema de verduras y huevo poché. Yogur.	20	SOPAR - CENA - DINNER Torrada york-formatge. Fruita. Hummus con crudités. Tostada de jamón cocido y queso. Fruita.	21	SOPAR - CENA - DINNER Hamburguesa i carxofes torrades. Fruita. Hamburguesa y alcachofas asadas. Fruita.	22	SOPAR - CENA - DINNER Hamburguesa i carxofes torrades. Fruita. Hamburguesa y alcachofas asadas. Fruita.	23	SOPAR - CENA - DINNER Salmó i menestra de judias verdes y zanahoria. Yogur.	24	SOPAR - CENA - DINNER Cuscús amb ceba i arbrats de brocoli. Llenguado. Fruita. Cuscús con cebolla y arbolitos de brócoli. Lenguado. Fruita.	25	SOPAR - CENA - DINNER Salmó i menestra de judias verdes y zanahoria. Yogur.	26	SOPAR - CENA - DINNER Cuscús amb ceba i arbrats de brocoli. Llenguado. Fruita. Cuscús con cebolla y arbolitos de brócoli. Lenguado. 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.