



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS / TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOURS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
3		4		5		6		7	
10		11		12		13		14	
DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de carabassa / <i>Ensalada de calabaza</i> 🍌 🍌 Arròs integral amb salsa de tomaca Arroz integral con salsa de tomate Truita de tonyina 🐟 🐟 Tortilla de atún 🐟 🐟 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 756.8 HC: 97.9 P: 26.3 G: 28.7		DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Crema de llegums 🍌 Crema de legumbres 🍌 Pollastre guisat amb ceba 🍌 Pollo guisado con cebolla 🍌 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 741.3 HC: 93.4 P: 32.1 G: 25.8		DINAR · COMIDA · LUNCH Hummus / <i>Hummus</i> Pasta al pesto 🍌 🍌 Pasta al pesto 🍌 🍌 Peix al forn amb salsa pebrerets 🐟 Pescado al horno con salsa "pebrerets" 🐟 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 749.2 HC: 93.1 P: 29.8 G: 26.7		DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Sopa de peix de la llotja vilera 🐟 🐟 🐟 🐟 Sopa de pescado de la lonja vilera 🐟 🐟 🐟 🐟 Mandonguilles a la jardineria 🍌 Albóndigas a la jardineria 🍌 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 747.2 HC: 90.1 P: 30.5 G: 28.7		DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> 🍌 Llentilles amb bledes 🍌 Lentejas con acelgas 🍌 Remenat d'ous amb pernil dolç 🍌 🍌 Huevos revueltos con jamón cocido 🍌 🍌 Gelatina / <i>Gelatina</i> Kcal: E: 776.9 HC: 90 P: 32 G: 31	
17		18		19		20		21	
DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Guisat de bacallar 🍌 🍌 Guisado de bacalao 🍌 🍌 Pollastre amb salsa Pollo en salsa Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 791 HC: 90.7 P: 33 G: 30.7		DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Macarrons a la bolonyesa 🍌 Macarrones a la boloñesa 🍌 Peix al forn amb salsa de taronja 🐟 🐟 🐟 🐟 Pescado al horno con salsa de naranja 🐟 🐟 🐟 🐟 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 789 HC: 95.6 P: 30.5 G: 29.3		DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> 🍌 Sopa de putxero 🍌 🍌 Sopa de cocido 🍌 🍌 Acompanyament de putxero amb pilota 🍌 Complemento de cocido con pelota 🍌 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 783.7 HC: 98.6 P: 31.2 G: 28.6		DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida camperola / <i>Ensalada campera</i> Crema de porros 🍌 Crema de puerros 🍌 Hamburguesa de pollastre amb ceba caramel·litzada 🍌 Hamburguesa de pollo con cebolla caramelizada 🍌 Iogurt artesà / <i>Yogur artesanal</i> 🍌 Kcal: E: 800.8 HC: 97.2 P: 32.3 G: 28.6		DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida d'hivern / <i>Ensalada de invierno</i> Fesols amb bledes 🍌 Alubias con acelgas 🍌 Truita de carabasseta 🍌 Tortilla de calabacín 🍌 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 759.3 HC: 91.7 P: 31.8 G: 28.8	
24		25		26		27		28	
DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> 🐟 Crema de carlota amb cúrcuma 🍌 Crema de zanahoria con cúrcuma 🍌 Titot al forn amb verdures Pavo al horno con verduras Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 749.7 HC: 94.2 P: 29.6 G: 27.4		DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida marroquina / <i>Ensalada marroquí</i> Arròs caldós amb fesols i naps Arroz caldoso con alubias y nabo Remenat d'ous amb pit de titot 🍌 🍌 Huevos revueltos con pechuga de pavo 🍌 🍌 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 735.4 HC: 93 P: 27.7 G: 27.4		DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Sopa de fideus 🍌 🍌 Sopa de fideos 🍌 🍌 Calamaret amb ceba 🍌 🍌 🍌 🍌 Calamar encebollado 🍌 🍌 🍌 🍌 Iogurt artesà / <i>Yogur artesanal</i> 🍌 Kcal: E: 768.3 HC: 90.5 P: 31.7 G: 30.6		DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> 🐟 Bollet valencià 🍌 Hervido valenciano 🍌 Canelons de verdures 🍌 🍌 🍌 Canelones de verdura 🍌 🍌 🍌 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 746.7 HC: 92.4 P: 28.1 G: 27.8		DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida d'hivern / <i>Ensalada de invierno</i> Olleta Alcoiana Olleta de Alcoy Truita de tonyina 🐟 🐟 Tortilla de atún 🐟 🐟 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 744.5 HC: 92.8 P: 29 G: 27.8	
31									
DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Sopa de peix de la llotja vilera 🐟 🐟 🐟 🐟 Sopa de pescado de la lonja vilera 🐟 🐟 🐟 🐟 Pollastre al forn amb xampinyos Pollo al horno con champiñones Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 754.6 HC: 90.1 P: 33 G: 28.1									

El menú del menjador (1/3)

En aquest trimestre les fitxes explicaran com s'organitza el menú del menjador. Este mes de gener es detallaran les amanides i primers plats. Per a febrer podreu conèixer com s'elaboren els segons plats i la fitxa de març està reservada pels postres.

Tot seguit s'esclariran les característiques de les amanides en primer lloc, i després, dels primers plats. Pel que fa a les amanides, es caracteritzen per estar elaborades per verdures i hortalisses crues. D'aquesta forma, aquests aliments conserven totes les seues vitamines i minerals. És molt interessant, ja que d'altra manera, al sotmetre els aliments a altes temperatures, com ocorre quan els cuinem, aquests components perden la seua estructura, i per tant, propietats. En algunes ocasions, veuràs que l'amanida està substituïda per l'humus.

Les amanides poden incloure una varietat increïble de verdures i hortalisses: lletuga, rúcula, tomaca, carlota ratllada, cogombre, remolatxa, espàrrecs... I a més, altres aliments que no són verdures, ni hortalisses, però li donen un toc especial, com per exemple: la dacsca, les panses, l'ou dur, el formatge o la tonyina.

En segon lloc, cal parlar dels primers plats. Aquests sempre inclouen com a base algun d'estos aliments: creïlla, pasta, arròs o llegums. En el menú els veuràs de diferents formes d'acord amb la temporada. La creïlla, és la base dels plats com el bullit de verdures, les cremes, els guisats... D'altra banda hi ha la pasta, que està tant en les sopes de fideus com en uns espaguetis bolonyesa o uns macarrons amb xampinyons. Hi ha que dir, que la pasta a vegades s'escapa i també apareix com a segon plat, és el cas de la pizza, les cocas tradicionals o la lasanya. La quantitat de pasta en aquests plats és menor. Seguint parlant sobre els aliments que apareixen en els primers plats, cal fer referència a l'arròs, aquest el mengem en forma d'arròs blanc amb tomaca, paella o arròs al forn. I per últim, les llegums, les lletilles amb bledes, el potatge de cigrons o els fesols que apareixen en l'arròs amb fesols i naps formen part d'aquest grup. Com que tenen tants nutrients, apareixen varies vegades al menú.

En totes estes elaboracions, es segueixen unes pautes d'higiene i seguretat alimentària, tant en la preparació, com en la conservació del plat fins el moment de la ingesta, que garanteixen la innocuïtat dels plats i conservació dels sabors.



mendoza
colectividades

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

mendoza colectividades.com

Descarga tu aplicación para el móvil en:



Mendoza Colectividades



Mendoza Colectividades



@mendoza catering.com



mendoza catering

El menú del comedor (1/3)

Las fichas de este trimestre explicaran cómo se organiza el menú del comedor. Este mes de enero se dedicará a las ensaladas y primeros platos. Para febrero podréis conocer cómo se elaboran los segundos platos y la ficha de marzo está reservada para los postres.

Seguidamente se esclarecerán las características de las ensaladas en primer lugar, y de los primeros platos después. En cuanto a las ensaladas, se caracterizan por estar elaboradas con verduras y hortalizas crudas. De esta forma, estos alimentos conservan todas sus vitaminas y minerales. Es muy interesante, ya que, de otra manera, al someter a los alimentos a altas temperaturas, como ocurre al cocinarlos, estos componentes pierden su estructura, y, por tanto, sus propiedades. En algunas ocasiones, verás que la ensalada está sustituida por hummus.

Las ensaladas pueden incluir una variedad increïble de verduras y hortalizas: lechuga, rúcula, tomate, zanahoria rallada, pepino, remolacha, espárragos... Y, además, otros alimentos que no son ni verduras, ni hortalizas, pero le dan un toque especial. Estas son el maíz, las pasas, el huevo duro, el queso o el atún.

En segundo lugar, hay que considerar los primeros platos. Estos siempre incluyen alguno de estos alimentos como base: patata, pasta, arroz o legumbres. En el menú, los verás de diferentes formas según la temporada. La patata, es la base de platos como el hervido de verduras, las cremas o los guisos. Por otra parte, hay la pasta, que está tanto en sopas de fideos, como en espaguetis bolonyesa o macarrones con champiñones. Hay que decir, que la pasta a veces se escapa y también aparece como segundo plato, como la pizza, las cocas tradicionales o la lasaña. La cantidad de pasta en estos platos es menor. Siguiendo con los alimentos que aparecen en los primeros platos hay que hacer referencia al arroz, este lo comemos en forma de arroz blanco con tomate, paella o arroz al horno. Y, por último, las legumbres, las lentejas con acelgas, el potaje de garbanzos o las alubias que aparecen en el arroz con alubias y nabo forman parte de este grupo. Dado que incluyen tantos nutrientes, aparecen varias veces en el menú.

En todas estas elaboraciones, se siguen unas pautas de higiene y seguridad alimentaria, tanto en la preparación, como en la conservación del plato hasta el momento de la ingesta. Así se garantiza la inocuidad de los platos y la conservación de sus sabores.

*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
Roscón de Reyes				
SOPAR - CENA - DINNER Amanida. Guisat de rap amb creïlla. Fruita. Ensalada. Guiso de rape con patatas. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Sopa de fideus. Truita amb carxofa. Iogurt. Sopa de fideus. Tortilla de alcachofas. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Cols de brúsel·les. Pit de titot amb arròs. Fruita. Cols de Brúselas. Pechuga de pavo con arroz. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge fresc. Remenat d'espàrrecs i gambetes. Fruita. Ensalada con queso fresco. Relleno de espárragos con gambas. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Bledes saltejades amb allet. Salmó amb creïlla. Fruita. Acelgas saltejades con ajo. Salmón con patata. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Coques de dacsca amb verdura saltejada. Fruita. Tortitas de maíz con verdura salteada. Pescado blanco Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Crema de carabassí amb ou poché. Fruita. Crema de calabacín con huevo poché. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb crostons de pa. Cevailla. Fruita. Ensalada con picatostes. Cebolla. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Cigrons amb saltejat de daus de titot i hortalisses. Iogurt. Garbanzos salteados con dados de pavo y hortalizas. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Carxofes torrades. Lliom. Fruita. Alcachofas asadas. Llorç. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb xampinyons. Filet d'abadejo. Fruita. Arroz con champiñones. Filete de bacalao. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fruits secs. Filet de vedella. Fruita. Ensalada con frutos secos. Filete de ternera. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Lletilles amb cebeta i carlota. Truita. Fruita. Lentejas con cebolla y zanahoria. Tortilla. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Quinoa amb alvocàt, cherry i tonyina. Iogurt amb pipes. Quinoa con aguacate, cherry y atún. Yogur con pipas.	SOPAR - CENA - DINNER Tortetes amb tires de pollastre i pebre de colors. Fruita. Tortitas con tiras de pollo y pimiento de colores. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Bullit valencià. Sipsa a la planxa. Fruita. Hervido valenciano. Sepia a la planxa. 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.