

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOURS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
	1 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Fesols amb rap Alubias con rape Truitada de carabasseta ECO Tortilla de calabacín ECO Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 783.2 HC: 93.8 P: 34.3 G: 29.3	2 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de carabassa / <i>Ensalada de calabaza</i> Espirals de l'horta Espirales de la huerta Peix a l'andalusa Pescado a la andaluza Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 782.9 HC: 96.2 P: 29.6 G: 30.4	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: 723.4 HC: 90.9 P: 32.6 G: 24.6	4 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> Paella de verdures Paella de verduras Pollastre amb salsa Pollo en salsa Gelatina / <i>Gelatina</i> Kcal: E: 776.7 HC: 92.8 P: 31.7 G: 28.9
7 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Llenties amb bledes Lentejas con acelgas Truitada de tonyina Tortilla de atún Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 748.7 HC: 91.3 P: 33.7 G: 26.9	8 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Pasta al pesto Pasta al pesto Peix al forn amb hortalisses Pescado al horno con hortalizas Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 765.4 HC: 94.2 P: 30.6 G: 26.5	9 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> Guisat de faves Guisado de habas Escalopa casolà de carn amb creïlles Escalope casero de cerdo con patatas Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 752.1 HC: 90.7 P: 31.8 G: 28.8	10 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de carabassa / <i>Ensalada de calabaza</i> Fideuà de peix de la llotja vilera Fideuà de pescado de la lonja vilera Remenat d'ous amb pit de titot Huevos revueltos con pechuga de pavo Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 825.9 HC: 98.2 P: 32.3 G: 33	11 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Crema de llegums Crema de legumbres Hamburguesa de pollastre amb moniato al forn Hamburguesa de pollo con boniato al horno Iogurt artesà / <i>Yogur artesanal</i> Kcal: E: 800.5 HC: 94.6 P: 29.7 G: 33.1
14 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Sopa de fideus Sopa de fideos Pollastre guisat amb ceba Pollo guisado con cebolla Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 716.9 HC: 90.1 P: 30.6 G: 25.3	15 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Potatge de cigrons amb bledes Potaje de garbanzos con acelgas Remenat d'ous amb pernil dolç Huevos revueltos con jamón cocido Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 751.9 HC: 95.9 P: 30.6 G: 26.7	16 DINAR · COMIDA · LUNCH Hummus / <i>Hummus</i> Bollit valencià Hervido valenciano Peix al forn amb tuberculs Pescado al horno con tubérculos Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 795.9 HC: 98.9 P: 32.4 G: 29.5	17 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> Arròs integral amb tomaca Arroz integral con tomate Truitada de formatge Tortilla de queso Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 802.3 HC: 97.3 P: 27.4 G: 33.5	18 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Crema de carabassa ECO Crema de calabaza ECO Lasanya casolana Lasaña casera Iogurt artesà / <i>Yogur artesano</i> Kcal: E: 809.3 HC: 100.6 P: 30.4 G: 30.9
21 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> Sopa de peix de la llotja Vilera Sopa de pescado de la lonja Vilera Magre amb tomaca Magro con tomate Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 764.7 HC: 95.7 P: 31.6 G: 27.7	22 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Arròs amb conill Arroz con conejo Calamaret amb ceba Calamar encebollado Iogurt artesà / <i>Yogur artesano</i> Kcal: E: 767.6 HC: 96.4 P: 32.5 G: 28.4	23 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de carabassa / <i>Ensalada de calabaza</i> Crema de verdures Crema de verduras Mandonguilles a la jardineria Albónigas a la jardinera Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 799.4 HC: 93.4 P: 30.9 G: 32.8	24 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de primavera / <i>Ensalada de primavera</i> Macarrons amb verdures Macarrones con verduras Peix al forn amb salsa verda Pescado al horno con salsa verde Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 784.7 HC: 92.9 P: 33.4 G: 30.5	25 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Llenties estofades amb costella Lentejas estofadas con costilla Truitada francesa amb formatge fresc Callosi Tortilla francesa con queso fresco de Callosa Pà integral i fruita de temporada / <i>Pan integral y fruta de temporada</i> Kcal: E: 777.9 HC: 90.2 P: 33.8 G: 30.6
28 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Sopa d'estreletes Sopa de estrellitas Pollastre al forn amb xampinyons Pollo al horno con champiñones Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 777.3 HC: 94.4 P: 32.2 G: 29.4	29 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Fesols amb bledes Alubias con acelgas Truitada de tonyina Tortilla de atún Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 722.4 HC: 93.5 P: 33.9 G: 22.7	30 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida marroquina / <i>Ensalada marroquí</i> Macarrons a la bolonyesa Macarrones a la bolonésa Peix al forn amb porro i carabasseta Pescado al horno con puerro y calabacín Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 772.2 HC: 98.4 P: 31.4 G: 27.3	31 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de carabassa / <i>Ensalada de calabaza</i> Guisat de bacallar Guisado de bacalao Pernil al forn amb salsa de timó ecològic Jamón al horno con salsa de tomillo ecológico Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 781.2 HC: 92.2 P: 34 G: 29.8	

El menú del menjador (3/3)



El postre sempre ens guarda un aliment dolcet per acabar el dinar. Potser és un iogurt, una gelatina o una fruita. Les autoritats sanitàries competents consideren, aquest últim aliment l'estrella del postre, per tres raons importants:

1. La fruita fresca és una font inigualable de vitamines y minerals. A més, inclou hidrats de carboni, principalment en forma de sucres. Així però, aquests els considerem saludables, ja que van en companyia d'altres nutrients com la fibra dietètica.

Tal com recomana l'Organització Mundial de la Salut, s'haurien d'incloure una gran varietat de fruites i verdures, varies vegades al dia.

I recordeu que: quants més varietat de colors tinguen les vostres fruites, més varietat de nutrients estareu aportant al vostre organisme.

2. Si alguna cosa és característica de la dieta mediterrània, és el consum d'aliments cultivats prop d'on vivim. És a dir, productes locals o de proximitat. I és que a nivell nutricional, també trobem avantatges. Es tracta d'aliments molt més rics, que no els que venen d'altres països i continents.

És a dir, totes aquelles fruites que s'han collit poc abans de menjar-les, hauràn aconseguit més nutrients durant el procés de maduració.

3. La costum de menjar fruita després de les menjades principals es remunta a varies generacions enrere. I ja que, es tracta d'una sana costum, és interessant mantenir aquest llegat.

És veritat, que hui dia existeixen diversitat de postres dolços. Ara bé, no ho dubteu, encara que alguns poden tindre sabors més dolços i intensos, a nivell nutricional no hi ha cap que supere a la fruita.

El menú del comedor (3/3)



El postre siempre nos guarda un alimento dulce para terminar la comida. Puede que sea un yogur, una gelatina, o una fruta. Las autoridades competentes, consideran este último alimento la estrella del postre, por tres importantes razones:

1. La fruta fresca es una fuente inigualable de vitaminas y minerales. Además, incluye hidratos de carbono, principalmente en forma de azúcares. Aún así, estos los consideramos saludables, ya que van acompañados de otros nutrientes como la fibra dietética.

Tal y como recomienda la Organización Mundial de la Salud, se deberían incluir una gran variedad de frutas y verduras, varias veces al día.

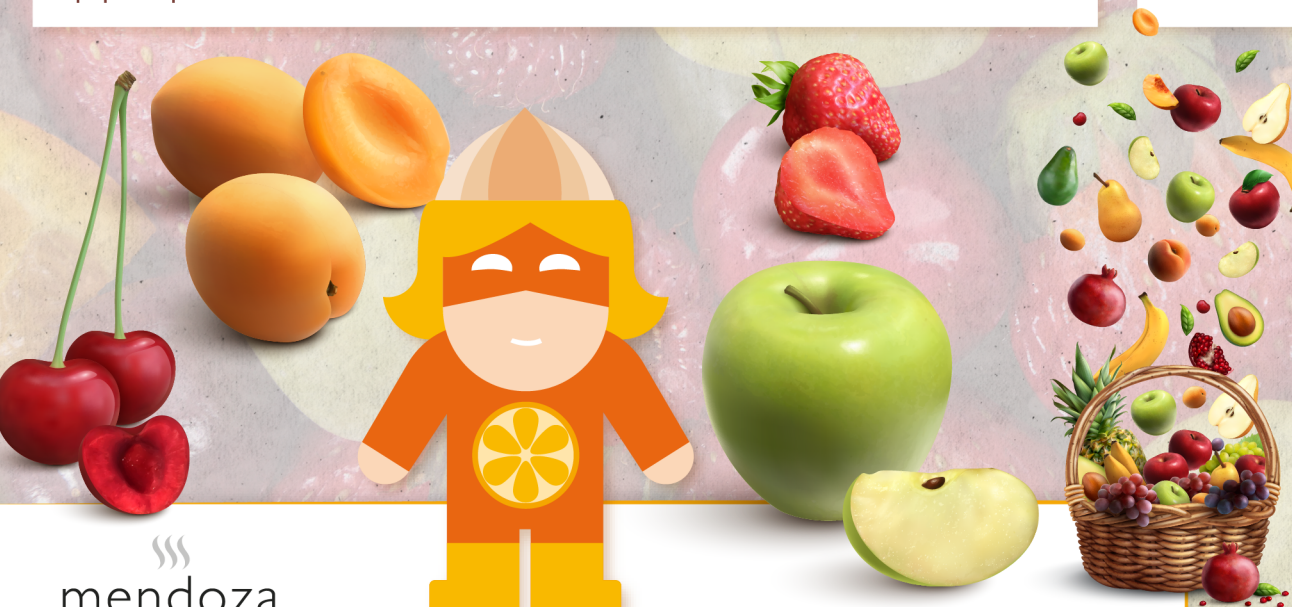
Y recordad que: cuanta más variedad de colores tengan, más variedad de nutrientes estaréis aportando a vuestro organismo.

2. Si alguna cosa es característica de la dieta mediterránea, es el consumo de alimentos cultivados cerca de donde vivimos. Es decir, productos locales o de proximidad. Y es que a nivel nutricional, también encontramos ventajas. Se trata de alimentos mucho más ricos, que no los que llegan de otros países o continentes.

Es decir, todas aquellas frutas que se han recolectado poco antes de comerlas, habrán conseguido más nutrientes durante su proceso de maduración.

3. La costumbre de comer fruta después de las comidas principales se remonta a varias generaciones pasadas. Y ya que se trata de una sana costumbre, es interesante mantener este legado.

Es verdad que hoy día existen diversos postres dulces. Ahora bien, no dudéis, aunque algunos puedan tener sabores más dulces e intensos, a nivel nutricional no hay ninguno que supere a la fruta.



*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DJOUIS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
	1. SOPAR · CENA · DINNER Sopa de fideus. Pollastre amb amanida. Fruita. Sopa de fideus. Pollo con ensalada. Fruita.	2. SOPAR · CENA · DINNER Cigrons amb tomata i alliet. Fruita. logurt. Garbanzos con tomate y ajo. Tortilla. Yogur.	3. SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb remolatxa. Cavalla. Fruita. Ensalada con remolacha. Cavalla. Fruita.	4. SOPAR · CENA · DINNER Quinoa amb carabasseta i xampinyó. Peix blanc al forn. Fruita. Quinoa con calabacín y champiñón. Pescado blanco al horno. Fruita.
7. SOPAR · CENA · DINNER ròs amb xampinyó i daus de tirot. Fruita. Arroz con champiñón y dados de pavo. Fruita.	8. SOPAR · CENA · DINNER Fesols amb pebre saltat. Muscols al vapor. logurt. Alubias con pimiento saltado. Mejillones al vapor. Yogur.	9. SOPAR · CENA · DINNER Sopa de verdures. Peix al forn amb cebeta i pesols. Fruita. Sopa de verduras. Pescado al horno con cebolla y guisantes. Fruita.	10. SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb avocat i crostons de pa. Filet de vedella. Fruita. Ensalada con aguacate y picaostes. Filete de ternera. Fruita.	11. SOPAR · CENA · DINNER Carxofes torrades. Panini york-formatge. logurt. Alcachofas asadas. Panini york-queso. Yogur.
12. SOPAR · CENA · DINNER Llentilles amb xampinyó i gambetes. Fruita. Lentejas con champiñón y gambas. Fruita.	13. SOPAR · CENA · DINNER Arranida amb crostons de pa. Boquerons. Fruita. Ensalada con picaostes. Boquerones. Fruita.	15. SOPAR · CENA · DINNER Macarrons amb porro saltejat i tires de pollastre. logurt. Macarrones con puerro salteado y tiras de pollo. Fruita.	17. SOPAR · CENA · DINNER Crep farcit d'hortalisses saltejades. Tírot. logurt. Crep relleno de hortalizas salteadas. Pavo. Yogur.	18. SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb cigrons i olives. Peix blanc a la planxa. Fruita. Ensalada con garbanzos y aceitunas. Pescado blanco a la plancha. Fruita.
20. SOPAR · CENA · DINNER Creïlla al forn. Luç amb samfaina. Fruita. Patata asada. Pescadilla con pisto. Fruita.	22. SOPAR · CENA · DINNER Bajosques amb pernil salat. Minientrepà de truita. logurt. Julias verdes con jamón serrano. Minibocadillo de tortilla. Yogur.	23. SOPAR · CENA · DINNER Hummus amb crudité. Pollastre. Fruita. Hummus con crudités. Pollo. Fruita.	24. SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb formatge. Fruita d'alls tendres. Fruita. Ensalada con queso. Tortilla de ajos tiernos. Fruita.	25. SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb fruits secs. Llenguado amb sticks de moniato. Fruita. Ensalada con frutos secos. Lenguado con sticks de boniato. Fruita.
26. SOPAR · CENA · DINNER Cigrons amb salsa casolana de torrada i ou escalfat. Fruita. Garbanzos con salsa casera de tomate y huevo escalfado. Fruita.	27. SOPAR · CENA · DINNER Cuscús amb saltejat d'hortalisses. Sepia amb all i julivert. Fruita. Cuscús con salteado de hortalizas. Sepia con ajo y perejil. Fruita.	28. SOPAR · CENA · DINNER Crema de verdures. Hamburguesa de pollastre. logurt. Crema de verduras. Hamburguesa de pollo. Yogur.	29. SOPAR · CENA · DINNER Brocoli amb creïlla. Hamburguesa vegetal de soja texturitzada. Fruita. Brocoli con patata. Hamburguesa vegetal de soja texturizada. 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.

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

Descarga tu aplicación para el móvil en:



Mendoza Colectividades



Mendoza Colectividades



@mendoza catering.com



mendoza catering

mendoza colectividades.com