



LUNES / DILLUNS / MONDAY

MARTES / DIMARTS / TUESDAY

MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY

JUEVES / DIJOUS / THURSDAY

VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY

5 DINAR · COMIDA · LUNCH
Amanida Mendoza / Ensalada Mendoza
Taurons amb verdures
Tiburones con verduras
Ventresca de lluç al forn amb salsa verda
Ventresca de merluza al horno con salsa verde
Fruita de temporada / Fruita de temporada
Kcal: 784.4HC: 98.1 P: 28.8 G: 29.7

6 DINAR · COMIDA · LUNCH
Amanida marinera / Ensalada marinera
Llentilles amb verdures
Lentejas con verdura
Hamburguesa amb ceba caramel·litzada
Hamburguesa con cebolla caramelizada
Fruita de temporada / Fruita de temporada
Kcal: 845.3 HC: 92 P: 45.7 G: 32.7

7 DINAR · COMIDA · LUNCH
Amanida tropical / Ensalada tropical
Sopa de putxero
Sopa de cocido
Acompanyament de putxero amb pilota
Acompañamiento de cocido con pelota
Iogurt / Yogur
Kcal: 757.3 HC: 86.3 P: 34.6 G: 29.5

8 DINAR · COMIDA · LUNCH
Amanida ecològica / Ensalada ecològica
Paella de verdures
Paella de verduras
Truita de carabassó
Tortilla de calabacin
Fruita de temporada / Fruita de temporada
Kcal: 759.1 HC: 97.8 P: 23.9 G: 29.5

9 DINAR · COMIDA · LUNCH
Amanida Campera / Ensalada campera
Bollit valencià
Hervido valenciano
Gulasch de vedella
Gulash de ternera
Fruita de temporada / Fruita de temporada
Kcal: 731.9 HC: 93.4 P: 31.5 G: 29.9

MENU ESPECIAL HALLOWEEN
MENU ESPECIAL HALLOWEEN

12 DINAR · COMIDA · LUNCH
Amanida Mendoza / Ensalada Mendoza
Sopa de peix de la llotja vilera
Sopa de pescado de la lonja vilera
Pernil rostit amb salsa de poma
Jamón al horno con salsa de manzana
Fruita de temporada / Fruita de temporada
Kcal: 736 HC: 90.6 P: 21.8 G: 32.3

13 DINAR · COMIDA · LUNCH
Amanida Marinera / Ensalada marinera
Crema de porros
Crema de puerros
Pizza Mendoza
Pizza Mendoza
Iogurt / Yogur
Kcal: 777.9 HC: 94.5 P: 30.4 G: 30.3

14 DINAR · COMIDA · LUNCH
Amanida de quinoa / Ensalada de quinoa
Arroz negre
Arroz negro
Truita de tonyina
Tortilla de atún
Fruita de temporada / Fruita de temporada
Kcal: 760 HC: 102.2 P: 22.4 G: 28.4

15 DINAR · COMIDA · LUNCH
Amanida ecològica / Ensalada ecològica
Tallarins a la bolonyesa
Tallarines a la bolonesa
Peix al forn amb salsa pebreretes
Pescado al horno con "pebreretes"
Fruita de temporada / Fruita de temporada
Kcal: 770 HC: 93.1 P: 32.1 G: 29.1

16 DINAR · COMIDA · LUNCH
Amanida campera / Ensalada campera
Potatge de cigrons i verdures
Potaje de garbanzos y verduras
Remenat de porro i carabassó
Revuelto de puerros y calabacin
Fruita de temporada / Fruita de temporada
Kcal: 763.1 HC: 91.2 P: 34.9 G: 27.9

19 DINAR · COMIDA · LUNCH
Amanida Mendoza / Ensalada Mendoza
Sopa de fideus
Sopa de fideos
Mandonguilles amb salsa jarinera
Albóndigas a la jardinera
Fruita de temporada / Fruita de temporada
Kcal: 757.7 HC: 91.3 P: 27.7 G: 30.7

20 DINAR · COMIDA · LUNCH
Amanida marinera / Ensalada marinera
Guisat de verdures i creïlles
Guisado de patatas y verduras
Pollastre al forn amb santfaina
Pollo al horno con pisto
Fruita de temporada / Fruita de temporada
Kcal: 797.8 HC: 98.4 P: 29.9 G: 30.8

21 DINAR · COMIDA · LUNCH
Amanida de bròcoli / Ensalada de bròcoli
Arros al forn amb cigrons i carn
Arroz al horno con garbanzos y carne
Truita francesa amb formatge fresc callosí
Tortilla francesa con queso fresco callosi
Iogurt / Yogur
Kcal: 810.3 HC: 97.4 P: 30.4 G: 32.4

22 DINAR · COMIDA · LUNCH
Amanida ecològica / Ensalada ecològica
Mongetes amb verdures ecològiques
Alubias con verduras ecológicas
Llucet a l'andalusa
Bacaladilla a la andaluz
Fruita de temporada / Fruita de temporada
Kcal: 785.6 HC: 98.2 P: 32.6 G: 28.3

23 DINAR · COMIDA · LUNCH
Jornada Gastronòmica francesa
Jornada Gastronómica francesa

26 DINAR · COMIDA · LUNCH
Amanida Mendoza / Ensalada Mendoza
Crema de verdures
Crema de verduras
Lasanya casolana Mendoza
Lasaña casera Mendoza
Fruita de temporada / Fruita de temporada
Kcal: 766.7 HC: 99.6 P: 26.4 G: 28.5

27 DINAR · COMIDA · LUNCH
Amanida marinera / Ensalada marinera
Llentilles amb verdures
Lentejas con verduras
Truita francesa
Tortilla francesa
Fruita de temporada / Fruita de temporada
Kcal: 878.3 HC: 98.6 P: 44.8 G: 32.9

28 DINAR · COMIDA · LUNCH
Amanida tropical / Ensalada tropical
Arros caldos amb fesols i nap
Arroz caldoso con alubias y nabo
Bacallar a la marinera
Bacalao a la marinera
Iogurt / Yogur
Kcal: 781.5 HC: 99.5 P: 34.1 G: 26.6

29 DINAR · COMIDA · LUNCH
Amanida ecològica / Ensalada ecològica
Sopa de peix de la llotja vilera
Sopa de pescado de la lonja vilera
Galeta de porc amb salsa de verdures
Carrillera de cerdo con salsa de verduras
Fruita de temporada / Fruita de temporada
Kcal: 816.3HC: 90.4P: 34.4 G: 34.5

30 DINAR · COMIDA · LUNCH
Hummus / Hummus
Macarrons amb tonyina
Macarrones con atún
Escalopes de pollastre amb tomata cherry al forn
Escalopines de pollo con tomate cherry al horno
Fruita de temporada / Fruita de temporada
Kcal: 802.8 HC: 96.9 P: 35.9 G: 29



Consisteix en satisfer les necessitats actuals garantint que les futures seran cobertes. Es a dir, que les persones que hui dia habitem la terra puguem solucionar els nostres requeriments, al temps que respectem el planeta. D'aquesta forma, les persones que l'habitaran en un futur també satisfaran a seues. Per a això és necessari conservar el planeta que ens acompanya, els recursos que ens ofereix. Aquest any la FAO-OMS ha celebrat el dia Mundial de l'Alimentació, ens deixa aquestes dades:

- Es produeixen suficients aliments per totes les persones, però 1 de cada 9 pateix fam crònica.
- Més d'un 30% dels aliments produïts al món, es tira o malbarata.

Nosaltres som part de la solució!

Consells per un món més sostenible:

- 1.- Evita el malbaratament alimentari. Intenta comprar, cuinar i servir allò que vas a menjar. En qualsevol cas, si sobra, sempre podràs reservar-ho al refrigerador per a una altra ocasió.
- 2.- Millora la dieta. La producció de carn consumeix molts més recursos naturals del planeta, especialment aigua, que el cultiu de legums. Amodos grups d'aliments t'aporten proteïna, així que es poden intercanviar. Dona'ls més protagonisme als cítrons, lletalles, faves, soja...
- 3.- Menja aliments sans. Tira aquells poc o gens transformatos: fruita, verdura, llegums, carn, peix, ous, fruits secs...
- 4.- Cuida l'aigua. Amb el canvi climàtic, moltes zones que abans tenien molta aigua, ara pateixen sequera. Reutilitzant l'aigua, fent dutxes ràpides i tancant l'aixeta mentre et rentes les dents pots estalviar-ne molta.
- 5.- Compra productes locals. Hauran viatjat distàncies curtes i per tant, emes menys diòxid de carboni que aquells aliments que venen d'altres països, inclosos continents.
- 6.- Redueix l'ús d'envasos. Reutilitza les bosses de plàstic o safates i caixes de suro blanc.
- 7.- Recicla en els contenidors. Recorda que els vidres van al verd, el plàstic al groc i al blau tirem el paper i cartó.

Consisteix en satisfer les necessitats actuals garantint que les futures seran cobertes. Es a dir, que les persones que habitamos la Tierra hoy día, podamos solventar nuestros requerimientos. De esta forma, las personas que lo habitaran en un futuro, también verán satisfechos los suyos. Para eso es necesario conservar el planeta que nos acompaña y los recursos que nos ofrece.

Este año la FAO-OMS ha celebrado el día Mundial de la Alimentación y nos deja estos datos:

- Se producen suficientes alimentos para todas las personas, pero 1 de cada 9 padece hambre crónica.
- Más de un 30% de los alimentos producidos al mundo, se tira o desperdicia.

¡Nosotros somos parte de la solución!

Consejos para un mundo más sostenible:

- 1.- Evita el desperdicio alimentario. Intenta comprar, cocinar y servir aquello que vas a comer. En cualquier caso, si sobra, siempre podrás reservarlo en el refrigerador para otra ocasión.
- 2.- Mejora la dieta. La producción de carne consume muchos más recursos naturales del planeta, especialmente a agua, que el cultivo de legumbres. Ambos grupos de alimentos te aportan proteína, así que se pueden intercambiar. Dale más protagonismo a los garbanzos, lentejas, habas, soja...
- 3.- Come alimentos sanos. Elige aquellos poco o nada transformados: fruta, verdura, legumbres, carne, pescado, huevos, frutos secos...
- 4.- Cuida el agua. Con el cambio climático, muchas zonas que antes tenían mucha agua, ahora padecen sequía. Reutilizando el agua, con duchas rápidas y cerrando el grifo mientras te lavas los dientes puedes ahorrar mucha.
- 5.- Compra productos locales. Habrán viajado distancias cortas y por tanto, emitido menos dióxido de carbono que aquellos alimentos que vienen de otros países o incluso continentes.
- 6.- Reduce el uso de envases. Reutiliza las bolsas de plástico o bandejas y cajas de cartón.
- 7.- Recicla en los contenedores. Recuerda que el vidrio va al verde, el plástico al amarillo y al azul desechamos el papel y cartón.

* PROPOSTA DE SOPARS

* PROPUESTA CENAS

LUNDIS / DILLUNS / MONDAY	MARDIS / DIMARTS / TUESDAY	MERCREDIS / DIMECRES / WEDNESDAY	JEUDIS / DIJOUS / THURSDAY	VENREDIS / DIVENDRES / FRIDAY
SOPAR - CENA - DINNER Cigrons amb bebetela i carloteta. Ou escalfat. Fruita. <i>Gartanzos con cebolla y zanahoria.</i> Huevo escalfado. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Sopa d'arròs. Lluc al forn. Fruita. <i>Sopa de arroz.</i> Merluza al horno. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Puré de carabassa. Cavallet amb cebeta al forn. Fruita. <i>Purè de calabaza.</i> Caballa con cebolla al horn. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Sopa juliana amb crostons de pa. Llom planer. Fruita. <i>Sopa juliana con picatostes.</i> Lomo a la plancha. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Quinoa amb dacsa. remolatxa i ou dur. Iogurt. <i>Quinoa con maíz.</i> remolacha y huevo duro. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Fesols amb pebre salat. Truita de creïlla. Fruita. <i>Alubias con pimiento salteado.</i> Tortilla de patata. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Arròs blanc. Verdella guisada amb carloteta i pesol. Fruita. <i>Arroz blanco.</i> Ternera guisada con zanahoria y guisante. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Bròcoli amb creïlla. Verdures de lluc. Fruita. <i>Brócoli con patata.</i> Verduras de murruza. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Bijoques salteades. Hamburgueses de tiot. Fruita. <i>Juías verdes salteadas.</i> hamburguesas de pavo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida de creïlla. Llobina al forn. Iogurt. <i>Ensalada de patata.</i> Lubina al horno. Yogur.
SOPAR - CENA - DINNER Llenties amb carloteta i permil. Truita francesa. Fruita. <i>Lentijas con zanahoria y jamón.</i> Tortilla francesa. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Cuscús amb verdures salteades. Boqueró al forn. Fruita. <i>Cuscús con verduras salteadas.</i> boquerón al horno. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Albergínia torrada. Croquetes de bacallar. Fruita. <i>Berenjena asada.</i> Croquetas de bacalao. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb pebre salat i ou dur. Fruita. <i>Arroz con pimiento salteado y huevo duro.</i> Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER FESTA FESTA
SOPAR - CENA - DINNER Saltat de setes amb pesol. Pellastre al forn. Fruita. <i>Salteado de setas con guisantes.</i> Pollo al horno. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Sopa de fideus. Arenjada al papillot. Fruita. <i>Sopa de fideos.</i> Arénque al papillote. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Creïlla guisada amb carxofa. Revoltell d'espàrrecs. Fruita. <i>Patata guisada con alcachofa.</i> Revuelto de espárragos. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Arròs tres delícies. Peix blanc a la planxa. Iogurt. <i>Arroz tres delicias.</i> Pescado blanco a la plancha. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Puré de verdures. Minipizza casolana. Fruita. <i>Purè de verduras.</i> Minipizza casera. Fruita.



mendoza catering.com

Poliçono Industrial La Alberca. C/ Benimantell 21.
 03530 La Nucia (Alicante). Fax 96 58 7 05 12
 info@mendoza catering.com
 Atención al cliente: 954 895 061

Mendoza Colectividades
 @mendoza catering.com
 mendoza catering

Descarga tu aplicación para el móvil en:
 App Store
 Google Play

Mendoza Colectividades

* Els suggeriments dels sopars s'han desenvolupat a partir d'un menú bàsic, jugant amb no ser gaires per als menús especials o amb altres. Les suggerències de les cenes se han desenvolupat a partir del menú bàsic, jugant amb no ser gaires per als menús especials o amb altres.