

**LUNES / DILLUNS / MONDAY**      **MARTES / DIMARTS / TUESDAY**      **MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY**      **JUEVES / DIJOURS / THURSDAY**      **VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY**

<p><b>7</b></p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / Ensalada Mendoza</p> <p>Arros blanc amb tomaca</p> <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruita de temporada / Fruita de temporada</p> <p>Kcal: 792 HC: 94.5 P: 26.2 G: 31.8</p>	<p><b>8</b></p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Marinera / Ensalada marinera</p> <p>Bolitt valencià</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>Pollastre al torn</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Fruita de temporada / Fruita de temporada</p> <p>Kcal: 755.2 HC: 93.1 P: 30.8 G: 31.4</p>	<p><b>9</b></p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de bròcoli / Ensalada de bròcoli</p> <p>Macarrons amb xampignons</p> <p>Macarrones con champiñones</p> <p>Salmó amb salsa</p> <p>Salmón en salsa</p> <p>logurt / Yogurt</p> <p>Kcal: 778 HC: 98.8 P: 33.6 G: 29.7</p>	<p><b>10</b></p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida ecològica / Ensalada ecológica</p> <p>Fesols amb verdures</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Crep salada de pernil dolç i formatge</p> <p>Crep salado con jamón y queso</p> <p>Fruita de temporada / Fruita de temporada</p> <p>Kcal: 785.3 HC: 95.3 P: 31.8 G: 27.2</p>	<p><b>11</b></p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Campera / Ensalada campera</p> <p>Fideuà de peix de la llotja vilera</p> <p>Fideuà de bacallat</p> <p>Bunyuys de bacallao</p> <p>Buruelos de bacalao</p> <p>Fruita de temporada / Fruita de temporada</p> <p>Kcal: 791 HC: 97.1 P: 32.6 G: 29.8</p>
<p><b>14</b></p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / Ensalada Mendoza</p> <p>Sopa coberta</p> <p>Sopa cubierta</p> <p>Mandonquilles amb salsa jardinera</p> <p>Albondigas a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada / Fruita de temporada</p> <p>Kcal: 763.4 HC: 95.1 P: 32.6 G: 27.3</p>	<p><b>15</b></p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Marinera / Ensalada marinera</p> <p>Crema de carabassa</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Pizza Mendoza</p> <p>Pizza Mendoza</p> <p>Fruita de temporada / Fruita de temporada</p> <p>Kcal: 787 HC: 97.4 P: 29.6 G: 30.9</p>	<p><b>16</b></p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Hummus / Hummus</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Pernil i formatge curat</p> <p>Jamón serrano y queso curado</p> <p>Gelatina / Gelatina</p> <p>Kcal: 745 HC: 97.1 P: 24.6 G: 27.3</p>	<p><b>17</b></p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida ecològica / Ensalada ecológica</p> <p>Llentilles amb verdures ecològiques</p> <p>Lentiles con verduras ecológicas</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruita de temporada / Fruita de temporada</p> <p>Kcal: 761 HC: 95.3 P: 31.8 G: 27.2</p>	<p><b>18</b></p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Campera / Ensalada campera</p> <p>Tallarins amb verdures</p> <p>Tallarines con verduras</p> <p>Ventresca de lluç al forn</p> <p>Ventresca de merluza al horno</p> <p>Fruita de temporada / Fruita de temporada</p> <p>Kcal: 758 HC: 97.7 P: 24.8 G: 29</p>
<p><b>21</b></p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / Ensalada Mendoza</p> <p>Purè de carabassó</p> <p>Purè de calabacín</p> <p>Galla de porc amb salsa de verdures</p> <p>Carrilera de cerdo con salsa de verduras</p> <p>Fruita de temporada / Fruita de temporada</p> <p>Kcal: 760.7 HC: 97.2 P: 32.4 G: 26.2</p>	<p><b>22</b></p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Marinera / Ensalada marinera</p> <p>Arros al forn amb cigrons i carn</p> <p>Arroz al horno con garbanzos y carne</p> <p>Truita francesa amb formatge fresc callosi</p> <p>Tortilla francesa con queso fresco de Callosa</p> <p>Fruita de temporada / Fruita de temporada</p> <p>Kcal: 774.3 HC: 94.5 P: 25.5 G: 32</p>	<p><b>23</b></p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Jornada Gastronòmica egípcia</p> <p>Jornada Gastronómica egipcia</p> 	<p><b>24</b></p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida ecològica / Ensalada ecológica</p> <p>Guisat de carotes i crelles</p> <p>Guisado de alcachofas y patatas</p> <p>Lluçet a l'andalusa</p> <p>Bacaladilla a la andaluza</p> <p>Fruita de temporada / Fruita de temporada</p> <p>Kcal: 765.4 HC: 96.2 P: 27.4 G: 29.3</p>	<p><b>25</b></p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Campera / Ensalada campera</p> <p>Sopa de puxero</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Acompanyament de puxero amb pilota</p> <p>Complemento de cocido con pelota</p> <p>Fruita de temporada / Fruita de temporada</p> <p>Kcal: 770 HC: 89.5 P: 33.8 G: 29.8</p>
<p><b>28</b></p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / Ensalada Mendoza</p> <p>Crema de porros</p> <p>Crema de puerros</p> <p>Lasanya casolana Mendoza</p> <p>Lasaña casera Mendoza</p> <p>Fruita de temporada / Fruita de temporada</p> <p>Kcal: 787.9 HC: 96 P: 29.6 G: 31</p>	<p><b>29</b></p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Campera / Ensalada campera</p> <p>Llentilles amb verdures</p> <p>Lentilles con verduras</p> <p>Libret d'alberginya amb formatge</p> <p>Librito de berenjena con queso</p> <p>Fruita de temporada / Fruita de temporada</p> <p>Kcal: 776 HC: 97.4 P: 28.6 G: 29.8</p>	<p><b>30</b></p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de quinoa / Ensalada de quinoa</p> <p>Arros caldos amb fessols i nap</p> <p>Arroz caldoso con alubias y nabo</p> <p>Truita de crelles</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>logurt / Yogurt</p> <p>Kcal: 786.9 HC: 98 P: 27.5 G: 30.8</p>	<p><b>31</b></p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida ecològica / Ensalada ecológica</p> <p>Sopa de peix de la llotja vilera</p> <p>Sopa de pescado de la llotja vilera</p> <p>Sopa de pescado de la lonja vilera</p> <p>"Fogonero" al forn amb carlota baby</p> <p>Fogonero al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruita de temporada / Fruita de temporada</p> <p>Kcal: 766.9 HC: 98.8 P: 20.7 G: 28</p>	

**Bebida vegetal és igual que llet?**

**¿Bebida vegetal és igual que leche?**

Es defineixen com a beguda vegetal un gran varietat de begudes elaborades a partir d'una matèria primera d'origen vegetal. En canvi, la llet és la secreció mamària dels mamífers, per tant, d'origen animal. L'única beguda vegetal que també es pot dir llet és la llet d'ametlla. Tota la resta es denominen 'beguda' d'acompanyant pel nom del llegum, cereal o fruit que la componen. Les begudes vegetals poden elaborar-se a partir de diferents matèries primeres:

MATERIA PRIMERA	EXEMPLES	NUTRIENT PREDOMINANT
CEREALES	arròs, civada	hidrats de carboni
FRUITS SECOS	ametlla, avellana	Lípids
LLEGUIMS	soja	proteïnes

Al comparar-la amb la llet, es consideren estos 4 nutrients:

- El sucre de la llet és naturalment present, mentre que en algunes begudes vegetals poden tenir-ne d'afegit.
- El calci poden arribar a tindre'n en similars quantitats, ja que les begudes vegetals estan enriquides.
- D'aquesta forma el perfil nutricional s'aproxima molt al de la llet.
- El greix es troba en quantitat és similar si prenim de referència la llet semidesnatada. La diferència entre ambdós productes radica en el perfil lipídic, és a dir, el tipus de greix que predomina en cadascun.
- Les proteïnes estan en major quantitat en la llet. La beguda vegetal amb major contingut proteic és la de soja perquè és una llegum.

Les begudes vegetals són una interessant alternativa per persones que no prenen llet per motius de salut, com els que tenen intolerància a la lactosa (succe de la llet) o al·lèrgia a la proteïna de la vaca (caseïna). També als qui segueixen un estil d'alimentació vegà.

Tips per escollir l'opció més saludable si prenim begudes vegetals:

1. Els 2 ingredients imprescindibles per elaborar-les són aigua i la matèria primera (civada, ametlla, soja...). Cal evitar els sucres afegits.
2. Comprovar que el percentatge de matèria primera supera el 10%. El mercat ens ofereix opcions que van del 2% fins el 16%.

Se defineix com a beguda vegetal a una gran varietat de begudes elaborades a partir de una matèria primera de origen vegetal. En canvi, la llet és la secreció mamària de les mamífers, per tant, de origen animal. La única beguda vegetal que també se pot dir llet és la llet de ametlla. Totes les demés se denominen 'beguda' d'acompanyant del nom de la llegum, cereal o fruit sec que la componen. Les begudes vegetals poden elaborar-se a partir de diferents matèries primeres:

MATERIA PRIMERA	EXEMPLES	NUTRIENTE PREDOMINANTE
CEREALES	Arroz, avena	Hidratos de carbono
FRUTOS SECOS	almendra, avellana	Lípidos
LEGUMBRES	Soja	proteínas

Al compararlas con la leche, se consideran estos 4 nutrientes:

- El azúcar de la leche es naturalmente presente, mientras que en algunas bebidas vegetales pueden tener azúcar añadido.
- El calcio pueden alcanzar a tenerlo en cantidades similares, ya que las bebidas vegetales están enriquecidas. De esta forma, el perfil nutricional se aproxima mucho al de la leche.
- La grasa se encuentra en cantidades similares si tomamos como referencia la leche semidesnatada. La diferencia entre ambos productos está en el perfil lipídico, es decir, el tipo de grasa que predomina en cada uno.
- Las proteínas están en mayor cantidad en la leche. La bebida vegetal con mayor contenido proteico es la de soja porque es una legumbre. Las bebidas vegetales son una interesante alternativa para personas que no toman leche. Bien sea por motivos de salud como, la intolerancia a la lactosa (azúcar de la leche) o alergia a la proteína de la vaca (caseína) o bien a los que sigan un estilo de alimentación vegano.

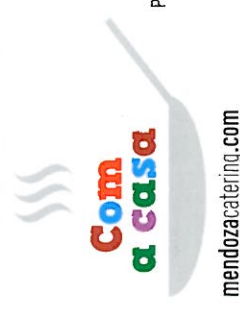
Tips para escoger la opción más saludable si tomamos bebidas vegetales:

1. Los dos ingredientes imprescindibles para elaborarlas son agua y la materia prima (avena, almendra, soja...). Es mejor evitar los azúcares añadidos.
2. Comprobar que el porcentaje de materia prima supera el 10%. El mercado nos ofrece opciones que van del 2 al 16%.

\* Els suggeriments dels sopars s'han desenvolupat a partir del menú basat, podent no ser aptes per als menús especials o amb al·lèrgies.  
\* Las sugerencias de las cenas se han desarrollado a partir del menú basat, pudiendo no ser aptas para los menús especiales o con alergias.

**\* PROPOSTA DE SOPARS**  
**\* PROPUESTA CENAS**

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JOUEVES / DJOUBS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
71 SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb piña. Croquetes de pernil amb simfonia iogurt. Ensalada con piña. Croquetas de jamón con pisto iogurt.	72 SOPAR · CENA · DINNER Guisat de cigrons amb carabassa. Rap al forn. Fruita. Guiso de garbanos con calabaza. Rape al horno. Fruita.	73 SOPAR · CENA · DINNER Espinacs a l'ailet. Fruita de creïlla. Fruita. Espinacs al ajillo. Tortilla de patata. Fruita.	74 SOPAR · CENA · DINNER Ams blanc amb verdures i espàrrecs. Filet de llenguat. Fruita. Ametlla amb champans i espàrrecs. Filete de llenguado. Fruita.	75 SOPAR · CENA · DINNER Carrotes amb pernil. Coca casolana. Fruita. Alcachofas con jamón. Coca casera. Fruita.
76 SOPAR · CENA · DINNER Llentilles amb porro i caridà. Remenat d'espàrrecs. logurt. Lentijas con puerro y zanahoria. Revuelto de espárragos. Yogur.	77 SOPAR · CENA · DINNER Cordero al horno con patata y alcachofa. Fruita.	78 SOPAR · CENA · DINNER Buitit valencià. Filet de tonyina. Fruita. Hervido valenciano. Filete de atún. Fruita.	79 SOPAR · CENA · DINNER Cous-cous amb ceba i verdures i verdures. Pit de pollastre. Fruita. Cous-cous amb patates i verdures i verdures. Fecunya de polio. Fruita.	80 SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb fruits secs. Pannini casolà. Fruita. Ensalada con frutos secos. Pannini casero. Fruita.
79 SOPAR · CENA · DINNER Purè de flor-i-coll i boniato. Fruita de setes. logurt. Purè de coliflor i boniato. Tortilla de setes. Yogur.	80 SOPAR · CENA · DINNER Carnofes torrades. Estofat amb costella. Fruita. Alcachofas asadas. Estofado con costilla. Fruita.	81 SOPAR · CENA · DINNER Quinoa amb cogombres i brots de soja. Cuxxa de pollastre al forn. Fruita. Quinoa con pepinillos y brotes de soja. Muslo de pollo al horno. Fruita.	82 SOPAR · CENA · DINNER Quinoa amb cogombres i brots de soja. Cuxxa de pollastre al forn. Fruita. Quinoa con pepinillos y brotes de soja. Muslo de pollo al horno. Fruita.	83 SOPAR · CENA · DINNER Fesolis amb pernil i carabassa. Sopa planxa. Fruita. Alubias con jamón y calabacín. Sopa plancha. Fruita.
83 SOPAR · CENA · DINNER Pesols amb gambetes. Filet de salmó. Fruita. Guisants con gambas. Filete de salmón. Fruita.	84 SOPAR · CENA · DINNER Purè de verdures. Escalopa de pollastre. logurt. Purè de verdures. Escalope de pollo. Yogur.	85 SOPAR · CENA · DINNER Bajquetes saltades. Llur a la vasca. Fruita. Judías verdes saltadas. Merluza a la vasca. Fruita.	86 SOPAR · CENA · DINNER Tallarins amb pebre, bròcoli i ou dur. Fruita. Tallarines con pimiento, brócoli y huevo duro. Fruita.	



Poligono Industrial La Alberca, C/ Benimantell 21.  
03530 La Nucia (Alicante). Fax 96 537 05 12  
info@mendozacatering.com  
Atención al cliente: 966 895 061

Mendoza Colectividades  
mendozacatering.com  
mendozacatering

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

Mendoza Colectividades