

LUNES / DILLUNS / MONDAY

MARTES / DIMARTS / TUESDAY

MÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY

JUEVES / DIJOUS / THURSDAY

VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY

							1 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Campera / Ensalada campera Guisat de vedella natural de proximitat Guisado de ternera natural de proximitat Remenat d'esparrecs i alls tendres Revuelto de esparreços y ajetes Fruita de temporada / Fruita de temporada Kcal: 725.11HC: 94.5 P: 28.2 G: 29.8												
4 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de quinoa / Ensalada de quinoa Crema de carabassa Crema de calabaza Hamburguesa amb xampinyons Hamburguesa con champiñones Fruita de temporada / Fruita de temporada Kcal: 767.3HC: 94.6 P: 30.3 G: 29.7	5 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / Ensalada Mendoza Sopa de peix de la lloïta viera Sopa de pescado de la loña viera Pizza de tonyina Mendoza Pizza de atún Mendoza Fruita de temporada / Fruita de temporada Kcal: 748.6 HC: 95 P: 27.4 G: 28.2	6 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida tropical / Ensalada tropical Paella de faves i carxofes Paella de habas y alcachofas Pallastre al forn amb crelles Pallo al horno con patatas Iogurt / Yogur Kcal: 823.7 HC: 102.8 P: 31.8 G: 31.7	7 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida ecològica / Ensalada ecològica Potatge de cigrons i verdures ecològiques Potaje de garbanos y verduras ecológicas Truita francesa amb formatge fresc callos Tortilla francesa con queso fresco de Callosa Fruita de temporada / Fruita de temporada Kcal: 750.9 HC: 90.4 P: 33.8 G: 27.4	8 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Campera / Ensalada Campera Macarrons amb verdures Macarrones con verduras Sardinia a l'andalusa Sardina a la andaluza Fruita de temporada / Fruita de temporada Kcal: 749.5 HC: 96 P: 24.7 G: 28.9	11 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / Ensalada Mendoza Sopa de fideus ecològics Sopa de fideos ecológicos Sopa de tidos ecológicos Salsetxes amb tomata natural Salchichas frescas con tomate natural Fruita de temporada / Fruita de temporada Kcal: 806.3 HC: 90.4 P: 23.5 G: 34.9	12 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Marineria / Ensalada Marineria Fesols estofats Alubias estofadas Truita de crelles Tortilla de patatas Fruita de temporada / Fruita de temporada Kcal: 791.3 HC: 95.3 P: 34.9 G: 29.2	13 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida ecològica / Ensalada ecològica Espirals amb verdures Espirales con verduras Calamar amb ceba Calamar encebollado Iogurt / Yogur Kcal: 782.7 HC: 98.6P: 32.7 G: 28	14 DINAR · COMIDA · LUNCH Hummus / Hummus Crema de bròcoli Crema de brócoli Mandonguilles amb salsa jardineria Albóndigas con salsa jardinera Fruita de temporada / Fruita de temporada Kcal: 795.7 HC: 95.6 P: 27.4 G: 33.7	15 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Campera / Ensalada Campera Arròs amb fibrícola i bacallar Arroz con coliflor y bacalao Crep salat de pernil dolç i formatge Crep salado de jamón cocido y queso Fruita de temporada / Fruita de temporada Kcal: 773.8 HC: 102.8 P: 27.1 G: 27.4	18 DINAR · COMIDA · LUNCH NO LECTIU NO LECTIVO NO LECTIVO	19 DINAR · COMIDA · LUNCH NO LECTIU NO LECTIVO	20 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Tropical / Ensalada tropical Arròs blanc amb tomata Arroz blanco con tomate Truita de tonyina Tortilla de atún Iogurt / Yogur Kcal: 771.6 HC: 99.2 P: 26.6 G: 29.1	21 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida ecològica / Ensalada ecològica Sopa de pútxero Sopa de cocido Acompanyament de pútxero amb pilota Complemento de cocido con pelota Fruita de temporada / Fruita de temporada Kcal: 779.6 HC: 91.1 P: 34.5 G: 29.9	22 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Campera / Ensalada campera Taurons amb verdures Tiburones con verduras Ventresca de lluç arreboscat casolà Ventresca de merluza rebosada casera Fruita de temporada / Fruita de temporada Kcal: 749.5 HC: 96 P: 24.7 G: 28.9	25 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / Ensalada Mendoza Bollit valencià Herido valenciano Lasanya casolana Mendoza Lasaña casera Mendoza Fruita de temporada / Fruita de temporada Kcal: 780.4 HC: 96.5 P: 24.2 G: 32.4	26 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de bròcoli / Ensalada de bròcoli Sopa cuberta Sopa cubierta Galla de porc amb salsa de verdures i crelles Carrilera de cerdo con salsa de verduras y patatas Fruita de temporada / Fruita de temporada Kcal: 767.2 HC: 92.7 P: 30.8 G: 29.6	27 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Tropical / Ensalada tropical Arròs caldós amb fesols i nap Arroz caldoso con alubias y nabo Clobinxines al vapor Mejillones al vapor Fruita de temporada / Fruita de temporada Kcal: 813.7 HC: 98.8 P: 32.6 G: 31.2	28 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Argentina / Ensalada Argentina Ravioli amb tomac Ravioli con tomate Ravioli con tomate Costella de porc amb ximixurri Costilla de cerdo con ximixurri Postre de dolç amb llet / Postre de dulce de leche	29 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Campera / Ensalada Campera Fideuà de peix de la lloïta Fideuá de pescado de la loña Tuita de pernil dolç Tortilla de jamon cocido Fruita de temporada / Fruita de temporada Kcal: 762.2 HC: 98.7 P: 26.5 G: 28.3

EL XAMPINYÓ EL CHIAMPINÓN

És el més conegut de la família de les setes. És de color blanc i consta de dos parts, el barret i el tronc.

Els xampinyons a l'igual que la resta d'hortalisses són rics en aigua i fibra. A més, són una font de vitamines del grup B (B5 i B9) i minerals com el potassi.

Dispossem d'aquest aliment durant tot l'any, no és estacional.

És originari de França, on es començà a cultivar a mitjans del segle XVII. Des d'aquell moment fins avui dia, s'ha convertit en la seta més cultivada i consumida arreu del món. Cada any es conreen milers de tones. Entre els principals països productors es troben Xina, Estats Units i els Països Baixos.

A Espanya, el seu cultiu es du a terme en Conca, La Rioja, Albacete, Tarragona, Navarra i València.

En la cuina, ofereix moltes possibilitats:

- Crema de xampinyons
- Xampinyó saltejat
- Acompanyament en una pizza
- Con a guarnició de l'arròs blanc.
- En truita

Es el más conocido de la familia de las setas. Es de color blanco y consta de dos partes: el sombrero y el tronco.

Los champiñones, al igual que el resto de hortalizas son ricos en agua y fibra. Además, son una fuente de vitaminas del grupo B (B5 y B9) y minerales como el potasio.

Es originario de Francia, donde se empezó a cosechar a mediados del siglo XVII. Desde aquel momento hasta hoy en día, se ha convertido en la seta más cosechada y consumida alrededor del mundo.

Disponemos de este alimento todo el año, no es estacional.

Cada año se conreen millones de toneladas. Entre los principales países productores se encuentran China, Estados Unidos y los Países Bajos.

En España, su cultivo se lleva a cabo en Cuenca, La Rioja, Albacete, Tarragona, Navarra i València.

En la cocina, ofrece muchas posibilidades:

- Crema de champiñones.
- Champiñón salteado.
- Acompañamiento en una pizza.
- Como guarnición del arroz blanco.
- En tortilla.

* PROPOSTA DE SOPARS * PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DJOUBS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
SOPAR · CENA · DINNER Pasta amb salsetes, tomata cherry i olives. Lubina a la planxa. Fruita. Pasta con setas, tomate cherry y aceitunas. Lubina a la plancha. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Ensaladilla de creïlla. Pernilet de pollastre a l'allet. Fruita. Ensaladilla de patata. Jamonets de polla al ajillo. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Amanida d'endivia i carlota. Llenguado. Fruita. Ensalada de endivia y zanahoria. Lenguado. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Crema de xampinyons. Filet de llom. logurt. Crema de champiñones. Filete de lomo. Yogur.	SOPAR · CENA · DINNER Arròs amb daus de carabassi i pebre. Pit de pollastre. Fruita. Arròs con dados de calabacín y pimiento. Pechuga de pollo. Fruita.
SOPAR · CENA · DINNER Puré de porro. Lluç al microones. Fruita. Puré de puerro. Merluza al microondas. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Arros blanc amb xampiny. Pit de pollastre. Fruita. Arroz blanco con champiñón. Pechuga de pollo. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Llentilles amb cebeta i carlota. Truita francesa. Fruita. Lentejas con cebolla y zanahoria. Tortilla francesa. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Espàrrecs salteats amb gambeta. Titot a la planxa. logurt. Espárragos salteados con gambeta. Pavo a la plancha. Yogur.	SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb col lombarda. Guisat de rap amb creïlla. Fruita. Ensalada con col lombarda. Guiso de rape con patata. Fruita.
SOPAR · CENA · DINNER FESTIU	SOPAR · CENA · DINNER FESTIU	SOPAR · CENA · DINNER Flor-i-col gratinada. Hamburguesa de polla. Fruita. Coliflor gratinada. Hamburguesa de pollo. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Guisat de carxofes. Abadejo al forn. Fruita. Guiso de alcachofas. Bacalao al horno. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Hummus amb cruditès. Revoltell de xampinyons. Fruita. Hummus con cruditès. Revuelto de champiñones. Fruita.
SOPAR · CENA · DINNER Amanida. Abadejo amb pisto. Fruita. Ensalada. Bacalao con pisto. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Saltat de setes amb pésol. Truita de creïlla. logurt. Salteado de setas con guisantes. Tortilla de patata. Yogur.	SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb espàrrecs i olives. Pollastre al forn. Fruita. Ensalada con espárragos y aceitunas. Pollo al horno. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Albergínia torrada. Peix blanc amb amanida. Fruita. Berenjena asada. Pescado blanco con ensalada. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Xampinyons salteats amb alli i julivert. Corder al forn amb creïlla. Fruita. Champiñones salteados con ajo y perejil. Cordero al horno con patata. Fruita.

* Els suggeriments dels sopars s'han desenvolupat a partir del menú bàsic, permetent no ser aptes per als menús especials o amb el llegíes.
 * Las sugerencias de las cenas se han desarrollado a partir del menú básico, permitiendo no ser aptas para los menús especiales o con legumbres.



Polígono Industrial La Albuca, C/ Benimantell, 21.
 03630 La Nucia (Alicante) | Fax 96 987 05 12
 info@mendozacatering.com
 Atención al cliente: 764 896 061

Mendoza Collectivities
 @mendozacatering.com
 mendozacatering

Descarga tu aplicación para el móvil en:

Mendoza Collectivities