



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
<p><b>2</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Paella de fabes i carxofes Paella de habas y alcachofas Pollastre al forn Pollo al horno Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E:667.7 HC:90.1 P:30 G:25.7</p>	<p><b>3</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de quinoa / <i>Ensalada de quinoa</i> Crema de carlota amb cúrcuma Crema de zanahoria y cúrcuma Pizza de tonyina Mendoza Pizza de atún Mendoza Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E: 755.9 HC:104.5 P:25.7 G:26.1</p>	<p><b>4</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>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>Fruita de temporada</i> Kcal: E:712.5 HC:88.7 P:31.8 G:24.8</p>	<p><b>5</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida ecològica / <i>Ensalada ecológica</i> Fesols amb bledes Alubias con acelgas Truitada francesa amb formatge fresc callosí Tortilla francesa con queso fresco de Callosa Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E:782.2 HC:93.2 P:33.7 G:29.7</p>	<p><b>6</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Macarrons amb verdures Macarrones con verduras Sardines a l'andalusa Sardinas a la andaluza Iogurt artesà / <i>Yogur artesanal</i> Kcal: E:746.7 HC:89.7 P:27.8 G:26.7</p>
<p><b>9</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de quinoa / <i>Ensalada de quinoa</i> Guisat de vedella Guisado de ternera Remenat d'espàrrecs i alls Revuelto de espárragos y ajetes Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E:764.5 HC:102.8 P:23.6 G:24.6</p>	<p><b>10</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> Llentilles amb verdures Lentejas con verduras Truitada de creïlles Tortilla de patatas Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E:736.7 HC:91.9 P:31.5 G:26.2</p>	<p><b>11</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida d'hivern / <i>Ensalada de invierno</i> Crema de bròcoli Crema de bròcoli Mandonguilles amb salsa jardineria Albóndigas a la jardineria Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E:755.4 HC:102.3 P:26 G:26.1</p>	<p><b>12</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida ecològica / <i>Ensalada ecológica</i> Espirals amb verdures Espirales con verduras Calamaret amb ceba i creïlles Calamar encebollado con patatas Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E:735.1 HC:95.7 P:26.6 G:26.8</p>	<p><b>13</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de completa Ensalada completa Paella valenciana amb arròs bomba de Pego Paella valenciana con arroz bomba de Pego Iogurt artesà Yogur artesanal Kcal: E:738.3 HC:99.6 P:25.3 G:25.3</p>
<p><b>16</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mediterranea / <i>Ensalada mediterranea</i> Bollit valencià Hervido valenciano Canelons casolans Mendoza Canelones caseros Mendoza Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E:741.4 HC:99.2 P:24.3 G:26.7</p>	<p><b>17</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Fesols amb verdures Alubias con verduras Ventresca de lluç arrebossat casolà Ventresca de merluza rebosada casera Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E:783.7 HC:93.8 P:33.6 G:29.7</p>	<p><b>18</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida tropical Fideuà de peix de la tlotja vilera Fideuà de pescado de la lonja vilera Truitada de carabasseta Tortilla de patatas Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E:752 HC:106.3 P:25.3 G:24.1</p>	<p><b>19</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>NO LECTIU NO LECTIVO</p>	<p><b>20</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de la tardor Arròs integral amb tomata natural Arroz integral con tomate natural Ou dur i pernil salat Huevo duro y jamón curado Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E:766.2 HC:101.9 P:27 G:29.6</p>
<p><b>23</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida capresse / <i>Ensalada capresse</i> Sopa de fideus ecològics Sopa de fideos ecológicos Hamburguesa de pollastre amb xampinyons Hamburguesa de pollo con champiñones Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E:751.7 HC:91.6 P:27.8 G:29.8</p>	<p><b>24</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida parisina / <i>Ensalada parisina</i> Arròs caldós amb fesols i naps Arroz caldoso con alubias y nabo Clòixens al vapor Mejillones al vapor Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E:751.7 HC:95.9 P:28.9 G:27.2</p>	<p><b>25</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> Macarrons amb verdures Macarrones con verduras Pollastre al "chilindrón" Pollo al chilindrón Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E:785.1 HC:91.5 P:31.2 G:32</p>	<p><b>26</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida ecològica / <i>Ensalada ecológica</i> Potatge de cigrons i verdures ecològiques Potaje de garbanzos y verduras ecológicas Lluçet a l'andalusa Bacaladilla a la andaluza Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E:798.9 HC:97.3 P:33.5 G:30.8</p>	<p><b>27</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de bròcoli / <i>Ensalada de brócoli</i> PLAT TÍPIC: ARRÒS AMB CROSTA PLATO TÍPICO: ARROZ CON COSTRA Truitada de pernil dolç Tortilla de jamón cocido Pà integral i iogurt artesanal / <i>Pan integral y yogur artesanal</i> Kcal: E:783.2 HC:95.5 P:30.3 G:29.9</p>
<p><b>30</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Crema d'espínacs Crema de espinacas Escalopins de pollastre amb tomata al forn Escalopines de pollo con tomate al horno Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E:776.4 HC:91.2 P:33.6 G:30.1</p>	<p><b>31</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Hummus / <i>Hummus</i> Tallarins amb verdures Tallarines con verduras Salmó al forn amb salsa de verdures Salmón al horno con salsa de verduras Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i> Kcal: E:826.1 HC:96 P:33.2 G:33.6</p>			

# La dieta mediterrània

El 1970, l'americà AncelKeys va batejar el patró dietètic de la conca mediterrània com a dieta mediterrània. Això va ser després d'observar que les persones que habitaven els països en contacte amb el mar mediterrani gaudien d'un millor estat de salut. Es per això que es va interessar en quins eren els hàbits alimentaris d'esta població, per tal de descobrir relacions amb la salut.

La dieta mediterrània, a més d'explicar quins aliments i en quines proporcions són les millors, per gaudir d'un estat nutricional òptim, també dóna importància a fer les menjades en companyia. Culturalment, tenim molt interioritzat el fet de compartir els moments en els que mengem, amb altres persones, convertint-ho així amb un acte d'interacció social.

Ara sabem que, a més dels nutrients que li aportem al nostre cos, la forma en què ho femtambé importa molt. El millor, és que dediquem el temps suficient a ingerir els aliments i que ens trobem en un ambient tranquil, amable i on s'oferisquen aliments saludables. Alguns trucs per crear entorns saludables:

- Conversar amb tranquil·litat i interès amb les persones amb qui compartim l'àpat. Ens ajudarà si deixem de banda altres estímuls com la televisió o mòbils que ens desvien l'atenció del que estem fent.
- El menjar o l'aliment és el combustible que necessitem cada dia per dur a terme totes les activitats i fer front als reptes que se'ns presenten, per això no s'ha de tractar com un càstig o premi.
- Menjar tranquil·lament millorarà el procés digestiu. Aquest té moltes fases, i la de mastegar és especialment important, ja que és el pas que fem de forma conscient i voluntària.
- Escoltar el nostre cos i donar-li aliments quan tenim fam. Hi haurà moments en que ens abellisca més, i altres, menys quantitat, depèn de molts factors i és completament normal.

Mengem varies vegades al dia, són uns moments que ens proporcionen plaer i que estem obligats a experimentar cada dia per créixer forts i sans.

# La dieta mediterránea

En 1970, el americano AncelKeys bautizo el patrón dietético de la Cuenca mediterránea como dieta mediterránea. Eso fue después de observar que las personas que habitaban los países en contacto con el mar mediterráneo, gozaban de mejor estado de salud. Es por eso, que se interesó en sus hábitos alimentarios, con el fin de descubrir como se relacionaban con la salud.

La dieta mediterránea, además de explicar qué alimentos y en qué proporciones deben estar, para disfrutar de un estado nutricional óptimo, también da importancia a hacer las comidas en compañía. Culturalmente, tenemos muy interiorizado el hecho de compartir los momentos en los que comemos con otras personas, convirtiéndolo así en un acto de interacción social.

Ahora sabemos que, además de los nutrientes que le aportamos a nuestro organismo, la forma en que lo hacemos, también importa mucho. Lo mejor, es dedicar el tiempo suficiente a la ingesta de alimentos y que nos hallemos en un ambiente tranquilo, amable y donde se ofrezcan alimentos saludables. Algunos trucos para crear entornos saludables:

- Conversar con tranquilidad e interés con las personas con las que compartimos la toma. Nos ayudará si dejamos a parte otros estímulos como la televisión o el móvil que nos desvían la atención de lo que estamos haciendo.
- La comida o el alimento es el combustible que necesitamos cada día para llevar a cabo todas las actividades y hacer frente a los retos que se nos presentan, por eso no se ha de tratar como un castigo o premio.
- Comer tranquilamente mejorará el proceso de la digestión. Este tiene muchas fases, y la de mastegar es especialmente importante, ya que es el paso que hacemos de forma consciente y voluntaria.
- Escuchar a nuestro cuerpo y proporcionarle alimentos cuando tenemos hambre. Habrá momentos en que nos apetezca más y otros, menos cantidad, depende de muchos factores y es completamente normal.

Comemos varias veces al día, son momentos que nos proporcionan placer y que estamos obligados a experimentar cada día para crecer fuertes y sanos.

\*PROPUESTA DE SOPARS/ \*PROPUESTA CENAS

SOPARS / DINNER / MONDAY	MARTES / DINNER / TUESDAY	MIERCOLES / DINNER / WEDNESDAY	JUEVES / DINNER / THURSDAY	VIERNES / DINNER / FRIDAY
SOPAR - CENA - DINNER Flor-i-còl amb bechamel. Fruita amb carabassà. Fruita. Coliflor amb bechamel. Tortilla de calabacín. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Saltat de suets amb piscol. Llom de porc. Fruita. Salteado de setas con quesadas. Lomo de cerdo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb endivia i alvocat. Filet de llug. Iogurt. Ensalada con endivia y aguacate. Filete de merluza. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Bajocques amb pernil. titol a la planxa. Fruita. Judías verdes con jamón. Pavo a la plancha. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida de brocoli. cigrons / cherry. Du poché / Fruita. Ensalada de brocoli. garbanos y cherry. Huevo poché / Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Lliscina i quarrició de cuscús amb herbes salteades. Iogurt. Llobina i quarrició de cuscús con verduras salteadas. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Arròs amb dinus de pollastre i lires de pebrera roja. Fruita. Arroz con dados de pollo y liras de pimentón rojo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Saltejat d'espàrracs amb gambeta / Dorada. Fruita. Espárragos salteados con gambas / Dorada. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge. Hamburguesa de llentilles. Fruita. Ensalada con queso. Hamburguesa de lentejas. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Puré de porro. Pernits de pollastre a l'ailet. Iogurt. Puré de porro. Jamoncitos de pata al ajillo. Yogur.
SOPAR - CENA - DINNER Abadejo amb pisto. Pa. Iogurt. Bacallà con pisto. Pa. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Arròs tres delícies amb truita i pesats. Fruita. Arroz tres delicias con tortilla y guisantes. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida de col llombarda. Llom amb puré de creïlla. Fruita. Amanida de col llombarda Lomo con puré de patata. Fruita.	NO LECTIU NO LECTIVO	SOPAR - CENA - DINNER Amanida de colors. Filet de vedella amb rodanxa de carabassa torrada / Fruita. Ensalada de colores. Filet de ternera con rodaja de calabacasaá. / Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Espàrracs saltejats amb gambeta i ou dur. Boguerons al forn / Fruita. Espárragos salteados con gambas y huevo duro. Boguerons al horno / Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Crema de verdures. Filet de pollastre. Iogurt. Crema de verduras. Filete de pollo. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Hummus de garrolo amb crudités / Pinxo de truita. Fruita. Hummus de garroñon con crudités. / Pincho de tortilla. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Flor-i-còl gratinada. Llenguado. Fruita. Coliflor gratinada. Lenguado. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida d'endivia. Guisat de rap amb creïlla. Fruita. Ensalada de endivia. Guiso de rap con patata. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb remolleta i formatge / Remenat de porro. Iogurt. Ensalada con remolacha y queso. Revuelto de huevo. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Carxofes laminades. Pollastre amb creïlles de l'ou al forn / Fruita. Alcachofas laminadas. Pollo con patatas de l'ou al horno. 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.



Com  
a casa

mendozacatering.com

Polígono Industrial La Alberca. C/ Benimantell 21.  
03530 La Nucia (Alicante). Fax 96 587 05 12  
info@mendozacatering.com  
Atención al cliente: 966 895 061

Descarga tu aplicación para el móvil en:



Mendoza Colectividades



Mendoza Colectividades  
@mendozacatering.com  
mendozacatering