



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOURS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
<p>1 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / Ensalada Mendoza Sopa de peix de la lonja vilera Sopa de pescado de la lonja vilera Pastis de verdures Pastel de verduras Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: 783.44 HC: 97.7 P: 28.6 G: 30.2</p>	<p>2 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de quinoa / Ensalada de quinoa Crema de verdures Crema de verduras Pollastre amb salsa pebreretes Pollo con salsa "pebreretes" Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: 794.8 HC: 95.5 P: 33 G: 30.5</p>	<p>3 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida tropical / Ensalada tropical Paella de florícol Paella de coliflor Peix al forn Pescado al horno Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: 771.5 HC: 99.7 P: 28 G: 28.4</p>	<p>4 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida ecológica / Ensalada ecológica Llenties amb verdures Lentejas con verduras Truit de york Tortilla de york Iogurt / Yogur Kcal: 786.5 HC: 99 P: 33.6 G: 29.3</p>	<p>5 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida campera / Ensalada campera Macarrons amb xampinyons Macarrones con champiñones Bunyols de bacallar Buñuelos de bacalao Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: 792.8 HC: 99P: 32.9 G: 29.4</p>
<p>8 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / Ensalada Mendoza Fideuà de peix Fideuà de pescado Hamburguesa amb ceba Hamburguesa con cebolla Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: 756.2 HC: 94.9 P: 30.8 G: 27.5</p>	<p>9</p>	<p>10 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida tropical / Ensalada tropical Paella de verdures Paella de verduras Pollastre en salsa Pollo en salsa Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: 794.3 HC: 99.8 P: 27 G: 29.6</p>	<p>11 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida ecológica / Ensalada ecológica Fésols amb verdures Alubias con verduras Truit de tonyina Tortilla de atún Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: 774.2 HC: 94.1 P: 33.8 G: 28</p>	<p>12</p>
<p>15 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / Ensalada Mendoza Sopa coberta Sopa cubierta Pernil rostít amb salsa de poma Jamón al horno con salsa de manzana Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: 789.5 HC: 97.7 P: 32.7 G: 29.1</p>	<p>16 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Humus / Hummus Crema de carabasseta Crema de calabacín Pizza Mendoza Pizza Mendoza Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: 784.7 HC: 99.8 P: 29.5 G: 29.2</p>	<p>17 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida tropical / Ensalada tropical Arròs amb pèsols i pollastre Arroz con guisantes y pollo Verdures saltades amb ou Verduras salteadas con huevo Iogurt / Yogur Kcal: 821.8 HC: 97.8 P: 31.8 G: 33</p>	<p>18 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida ecológica / Ensalada ecológica Potatge de cigrons i verdures Potaje de garbanzos y verduras Truit de formatge Tortilla de queso Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: 746.4 HC: 96.4 G: 33.3</p>	<p>19 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida campera / Ensalada campera Macarrons napolitana Macarrones a la napolitana Ventresca de lluç a la marinera Ventresca de merluza a la marinera Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: 803.5 HC: 99.9 P: 29.9 G: 31.5</p>
<p>22 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / Ensalada Mendoza Crema de brócoli Crema de brócoli Lasanya casolana Mendoza Lasaña casera Mendoza Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: 793.9 HC: 98.4 P: 31.6 G: 30.4</p>	<p>23 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida marinera / Ensalada marinera Arròs amb fesols i naps Arroz con alubias y nabo Clòxines al vapor Mejillones al vapor Iogurt / Yogur Kcal: 778.4 HC: 98.3 P: 29.7 G: 28.9</p>	<p>24 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida tropical / Ensalada tropical Peix amb salsa pebreretes Pescado con salsa "pebreretes" Taurons a la carbonara Tiburones a la carbonara Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: 796 HC: 97.9 P: 31.5 G: 30.9</p>	<p>25 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida ecológica / Ensalada ecológica Llenties amb verdures ecològiques Lentejas con verduras ecológicas Truit de creïlles Tortilla de patatas Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: 766.9 HC: 96.5 P: 31.6 G: 27.4</p>	<p>26 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Jornada Gastronómica Anglesa Jornada Gastronómica inglesa</p> 
<p>29 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / Ensalada Mendoza Macarrons amb verdures Macarrones con verduras Mandonguilles amb salsa Albóndigas a la jardinera Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: 781.4 HC: 98.3 P: 27.8 G: 30.1</p>	<p>30 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida marinera / Ensalada marinera Crema de carabassa Crema de calabaza Llom adobat amb samfaina Lomo adobado con pisto Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: 760.1 HC: 97.8 P: 30.6 G: 32.5</p>	<p>31 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida tropical / Ensalada tropical Arròs amb musoleta Arroz con musola Truit francesa amb formatge fresc callosí Tortilla francesa con queso fresco callosi Iogurt / Yogur Kcal: 781.7 HC: 97.4 P: 29.1 G: 30.6</p>		



7 RAONS PER LES QUE MENJAR FRUITS SECS

RAZONES POR LAS QUE COMER FRUTOS SECOS

Amb l'arribada de la tardor, els arbres deixen caure les seues fulles i créixer els fruits secs. Segons el Ministeri de Sanitat, els més consumits a Espanya són les ametlles, les avellanes, els anacards i nous. Convé menjar un grapat de fruits secs cada dia perquè:

- 1.- Són rics en components antioxidants com la vitamina E.
 - 2.- Ens aporten fibra dietètica. Esta, a més d'afavorir el trànsit intestinal, aglutina components tòxics i colesterol a l'intestí per eliminar-lo amb la femta.
 - 3.- Encara que són famosos per ser rics en greix, el seu consum afavoreix la baixada del colesterol 'roí' (LDL) i triglicèrids, i amb l'augment de colesterol 'bo' (C-HDL).
 - 4.- Aporten molta energia, ideal pels infants en creixement i esportistes.
 - 5.- Són una font de proteïnes vegetals i rics en minerals com el magnesi, calci i potassi.
 - 6.- A més, són fàcils de transportar i toleren les diferències de temperatura. És una genial idea menjar-los per esmorzar o berenar.
 - 7.- Són aptes per a persones amb diabetis, celiaquia o intolerància a la lactosa.
- Així doncs, és moment de celebrar la tardor i incorporar els fruits secs en la nostra alimentació diària! A banda de ser un interessant esmorzar o berenar, els podem incloure en altres preparacions com les amanides. Recorda que els pinyons, pistatxos i cacauets també formen part d'aquest grup d'aliments.

Con la llegada del otoño, los árboles dejan caer sus hojas y crecer los Frutos secos. Según el Ministerio de Sanidad, los más consumidos en España son las almendras, las avellanas, los anacardos y las nueces. Conviene comer un puñado de frutos secos cada día porque:

- 1.- Son ricos en componentes antioxidantes como la vitamina E.
- 2.- Nos aportan fibra dietética. Ésta, además de favorecer el tránsito intestinal, aglutina Componentes tóxicos y colesterol al intestino para eliminarlo con las heces.
- 3.- Aunque son famosos por ser ricos en grasa, su consumo favorece la bajada del colesterol 'malo' (LDL) y triglicéridos, y el aumento del colesterol 'bueno' (HDL)
- 4.- Aportan mucha energía, ideal para niños en crecimiento y deportistas.
- 5.- Son una Fuente de proteínas vegetales y ricos en minerales como el magnesio, calcio y potasio.
- 6.- Además, son fáciles de transportar y toleran las diferencias de temperatura. Es una genial idea comerlos para almorzar o merendar.
- 7.- Son aptos para personas con diabetes, celiaquía o intolerancia a la lactosa.

Así pues, es momento de celebrar el otoño e incorporar los Frutos secos en nuestra alimentación diaria! Además de ser un interesante almuerzo o merienda, los podemos incluir en otras preparaciones como las ensaladas. Recuerda que los piñones, pistachos y cacahuets también forman parte de este grupo de alimentos.

*PROPOSTA DE SOPARS

*PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
1 SOPAR · CENA · DINNER Bollit valencià. Pit de pollastre. Fruita de temporada. Hervido valenciano. Pechuga de pollo. Fruta de temporada.	2 SOPAR · CENA · DINNER Espaguëtis amb xampinyons. Lluc al forn. Fruita. Espaguëtis con champiñones. Merluza al horno. Fruta.	3 SOPAR · CENA · DINNER Llenties amb cebeta i carlota. Trita francesa. logurt. Lentejas con cebolla y zanahoria. Tortilla francesa. Yogur.	4 SOPAR · CENA · DINNER Llom estofat amb creïlles i pèsols. Fruita. Estofado de lomo con patatas y guisantes. Fruta.	5 SOPAR · CENA · DINNER Arròs blanc amb tomaca i ou dur. Arroz blanco con tomate y huevo duro. Fruita. Fruta.
8 SOPAR · CENA · DINNER Cigrons amb pebre saltat. Peix al forn amb creïlla. Garbanzos con pimientosalteaado. Pescado al horno con patata. Fruita. Fruta.	9	10 SOPAR · CENA · DINNER Crema de carabassí. Hamburguesa de pollastre. Fruita. Crema de calabacín. Hamburguesa de pollo. Fruta.	11 SOPAR · CENA · DINNER Sopa de verdures amb taurons. Sèpia a la planxa. logurt. Sopa de verdures con tiburones. Sepia a la plancha. Yogur.	12
15 SOPAR · CENA · DINNER Torrat d'albergínia i pebre. Trita de creïlla. Fruita. Asado de berenjena y pimiento. Tortilla de patata. Fruta.	16 SOPAR · CENA · DINNER Creïlla torrada. Tonyina amb espinacs. logurt. Patata asada. Atún con espinacas. Yogur.	17 SOPAR · CENA · DINNER Macarrons amb tomaca. Filet de vedella. Fruita. Macarrones con tomate. Filete de ternera. Fruta.	18 SOPAR · CENA · DINNER Sopa de fideus. Peix a la papillota. Fruita. Sopa de fideus. Pescado al papillote. Fruta.	19 SOPAR · CENA · DINNER Fesols a la vinagreta. Panini amb pernil i formatge. Fruita. Alubias a la vinagreta. Panini con jamón y queso. Fruta.
22 SOPAR · CENA · DINNER Amanida verda amb carlota i dacsa. Salmó a la planxa. Fruita. Ensalada verde con zanahoria y maíz. Salmón a la plancha. Fruta.	23 SOPAR · CENA · DINNER Crema de verdures. Filet de titot a la planxa. Fruita. Crema de verdures. Filete de pavo a la plancha. Fruta.	24 SOPAR · CENA · DINNER Arròs saltat amb xampinyó. Pesolssaltatas amb ceba i ou dur. logurt. Arroz salteaado con champiñones. Guisantesalteaados con cebolla y huevo duro. Yogur.	25 SOPAR · CENA · DINNER Creïlla bollida amb bajoca. Hamburguesa de pollastre. Fruita. Patata hervida con judíaverde. Hamburguesa de pollo. Fruta.	26 SOPAR · CENA · DINNER Amanida d'enciam amb remolatxa. Muntadets de tomaca i formatge. Fruita. Ensalada de lechuga y remolacha. Montaditos de tomate y queso. Fruta.
29 SOPAR · CENA · DINNER Hamburguesa de cigrons. Fruita. logurt. Hamburguesa de garbanzos. Tortilla. Yogur.	30 SOPAR · CENA · DINNER Ensalada de pasta fresca. Mero al forn. Fruita. Ensalada de pasta fresca. Mero al horno. Fruta.	31 SOPAR · CENA · DINNER Puré de creïlla i carlota. Pernilet de pollastre a l'allet. Fruita. Puré de patata y zanahoria. Jamoncitos al ajillo. Fruta.		



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

* 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.