



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOURS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
<p><b>3</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Sopa de peix de la llotja vilera Sopa de pescado de la lonja vilera Mandonguilles amb tomaca natural i arròs integral Albóndigas con tomate natural y arroz integral Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E:748.9 HC:99.4 P:25.9 G:27.1</p>	<p><b>4</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> Fesols amb verdures Alubias con verduras Truit de formatge Tortilla de queso Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E:765.1 HC:90.9 P:33.9 G:28.8</p>	<p><b>5</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida completa / <i>Ensalada completa</i> Paella valenciana amb arr�s bomba de Pego Paella valenciana con arroz bomba de Pego logurt artes� / <i>Yogur artesanal</i> Kcal: E:714.2 HC:94.9 P:24.5 G:25.1</p>	<p><b>6</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida ecol�gica / <i>Ensalada ecol�gica</i> Macarrons amb verdures Macarrones con verduras "Borriquete" al forn amb pèsols Borriquete al horno con guisantes Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E:772.2 HC:93.3 P:32.4 G:28.8</p>	<p><b>7</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Hummus / <i>Hummus</i> Bollit valencià Hervido valenciano Pollastre al chilindr�n Pollo al chilindr�n Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E:776.8 HC: 94.8 P:30.8 G:29.7</p>
<p><b>10</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Crema de pèsols i jengibre Crema de guisantes y jengibre Hamburguesa de pollastre amb carabassa al forn Hamburguesa de pollo con calabaza al horno Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 724.5 HC:92.1 P:27.1 G:26.9</p>	<p><b>11</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> Arròs integral amb tomaca Arroz integral con tomate Ou dur i pernil salad Huevo duro y jamón serrano Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E:776.6 HC:97.3 P:26.9 G:30.6</p>	<p><b>12</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> Espirals a la bolonyesa Espirales a la bolon�esa Llu�et a l'andalusa Bacaladilla a la andaluza Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E:804.7 HC:102.3 P:29.2 G:30.1</p>	<p><b>13</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida ecol�gica / <i>Ensalada ecol�gica</i> Llentilles amb verdures ecològiques Lentejas con verduras ecológicas Crep salad amb pernil dolç i formatge Crep salado con jamón cocido y queso Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E:750.2 HC:93.4 P:32.7 G:26.5</p>	<p><b>14</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de br�coli / <i>Ensalada de br�coli</i> Guisat de calamar Guisado de pasamar Pizza casolana Mendoza Pizza casera Mendoza logurt artes� / <i>Yogur artesanal</i> Kcal: E: 729.4 HC:92.5 P:31.7 G:24.8</p>
<p><b>17</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de la tardor / <i>Ensalada de otoño</i> Arròs amb floricol i bacallar Arroz con coliflor y bacalao Pastis de verdures Pastel de verduras Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal:E:769.9 HC:102.9 P:23.4 G:30.4</p>	<p><b>18</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida d'hivern / <i>Ensalada de invierno</i> Crema de porros Crema de puerros Pollastre en salsa Pollo en salsa Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal:E:779.2 HC:92.8 P:29.9 G:29.8</p>	<p><b>19</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de quinoa / <i>Ensalada de quinoa</i> Sopa de putxero Sopa de cocido Acompanyament de putxero amb pilota Complemento de cocido con pelota Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal:E:776.9 HC:95.3 P:32.7 G:28.6</p>	<p><b>20</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida ecol�gica / <i>Ensalada ecol�gica</i> Taurons amb verdures Tiburones con verduras Ventresca de lluç al forn amb carlota baby Ventresca de merluza al horno con zanahoria baby logurt artes� / <i>Yogur artesanal</i> Kcal:E:780.9 HC: 89.5 P:29.0 G:33.0</p>	<p><b>21</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Campera / <i>Ensalada Campera</i> Fesols amb verdures Alubias con verduras Truit francesa amb formatge fresc callosi Tortilla francesa con queso fresco de Callosa Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal:E:763.6 HC:95.8 P:33.4 G:32.8</p>
<p><b>24</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mediterranea / <i>Ensalada mediterranea</i> Llentilles amb bledes Lentejas con acelgas Sadines en tempura Sardinas en tempura Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E:805.2 HC:92.6 P:33.3 G:32.8</p>	<p><b>25</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida marroquí / <i>Ensalada marroquí</i> Crema de carabassa Crema de calabaza Lasanya casolana Mendoza Lasaña casera Mendoza logurt artes� / <i>Yogur artesanal</i> Kcal: E:740.7 HC:96.5 P:23.5 G:28.3</p>	<p><b>26</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Arròs caldós amb fesols i nap Arroz caldoso con alubias y nabo Truit de tonyina Tortilla de at�n Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E:801.7 HC:95.9 P:30.9 G:31.9</p>	<p><b>27</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida ecol�gica / <i>Ensalada ecol�gica</i> Sopa de peix de la llotja vilera Sopa de pescado de la lonja vilera Vedella en salsa Termera en salsa Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E:806.9 HC:96.7 P:33.3 G:31.7</p>	<p><b>28</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida parisina / <i>Ensalada parisina</i> <b>PLAT T�PIC: OLLETA DE CARDETS</b> <b>PLATO T�PICO: OLLETA DE CARDETS</b> Bunyols de bacallar amb mel Buuelos de bacalao con miel P� integral i fruita de temporada / <i>Pan integral y fruta de temporada</i> Kcal: E: 772.1 HC: 88.6 P: 32.4 G: 30.8</p>

\* Nuestros menús se adaptan a la recomendación de: "La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, recomienda no ofrecer frutos secos enteros hasta que los niños hayan cumplido los cinco o seis años".

Este menú est  validado por la empresa Dietista-Nutricionista Dinupe (N  Col: CV00669).

# Plats de cullera

Des de l'entrada en l'estació de l'hivern, baixen les temperatures i la cuina s'adapta al context proporcionant-nos plats que es serveixen calents. Ens referim així als plats de cullera, aquells que combinen varios ingredients i es serveixen amb caldo, el qual permet mantenir la temperatura del mateix.

En este segon trimestre, es serviran tres plats típics de la gastronomia valenciana que tradicionalment s'han elaborat a estes èpoques de l'any. Entre ells hi haurà l'olleta de blat d'Alacant (oferida ja en mesos anteriors), l'olleta alcoiana, l'olleta de cardets i l'olleta de recapte de Castelló. Des del punt de vista nutricional, aquests plats s'emmarcarien en l'estructura de plat saludable, ja que estan conformats d'una part d'aliments rics en proteïnes, altra de farinacis i la de verdures i hortalisses. En funció de la disponibilitat d'aliments en el lloc d'origen del plat de cullera, inclouen uns ingredients o d'altres. Es a dir, en la fracció proteica, tots inclouen llegums i carn, ara bé, els primers són cigrons o fesols i la carn varia de la de pollastre, a corder i vedella en funció del plat. Pel que fa a l'aportació d'hidrats de carboni, són la creïlla o el blat picat, segons el plat al que ens referim, els ingredients responsables de proporcionar-nos-ho. Per últim, l'aportació de vitamines i minerals sempre està present en forma de verdures i hortalisses. En el cas de l'olleta de blat, trobarem nap, xirivía, penca i bleda. En l'olleta alcoiana només xirivía, nap i penca. En la de cardets, com el seu nom indica, també tindrà la penca com a ingredient protagonista. I per últim i com a novetat respecte a les anteriors, l'olleta de recapte de Castelló està elaborada amb col, a més de la bleda. Entre el greix utilitzat per fer estes coccions trobem l'oli d'oliva, però també el d'origen animal com el pernil o cansalada.

Així, els nostres àvis i besavis ens han fet arribar aquest llegat en forma de plats ben alimentosos que ells elaboraven cada dia durant aquesta època de l'any. Així obtenien l'energia necessària i a més feien front al fred de l'hivern, cal considerar que la majoria tenien treballs a l'aire lliure.

Tots els aliments que conformen estos plats es caracteritzen per ser de temporada, es a dir, durant els mesos d'hivern (de desembre a març) aconseguen el seu estat òptim de maduració. Això fa que el sabor i l'aroma del plat final, siguem les més desitjables i apetitoses.



# Platos de cuchara

Desde el inicio de la estación del invierno, bajan las temperaturas la cocina se adapta al contexto, proporcionándonos platos que se sirven calientes. Nos referimos así a los platos de chuchara, aquellos que combinan varios ingredientes y se sirven con caldo, el que permite mantener la temperatura del mismo.

En este segundo trimestre, se servirán tres platos típicos de la gastronomía valenciana, que tradicionalmente se han elaborado en estas épocas del año. Entre estos habrá la "olleta de blat" (ofrecida ya en menús anteriores), "olleta alcoiana", "olleta de cardets" i "olleta de recapte" de Castellón. Desde el punto de vista nutricional, estos platos se enmarcan en la estructura de plato saludable, ya que están conformados por alimentos ricos en proteínas, otra de farináceos y la más grande para las verduras y hortalizas. En función de la disponibilidad de alimentos en los diferentes lugares de origen de dicho plato de cuchara, incluyen unos ingredientes u otros. Es decir, en la fracción proteica, todos incluyen legumbres y carne, ahora bien, los primeros son garbanzos o alubias y la carne varia de la de pollo, a cordero y ternera en función del plato. En cuanto a la aportación de hidratos de carbono, son la patata y el trigo picado, según el plato al que nos referimos, los ingredientes responsables de proporcionarlos. Por último, las Fuentes de vitaminas y minerales siempre están presente en forma de verduras y hortalizas. En el caso de la "olleta de blat", encontraremos nabo, chirivía, cardo y acelga. En la "olleta alcoiana", solo chirivía, nabo y cardo. En la de cardos, como su nombre indica, también tendrá el cardo como ingrediente protagonista. Y por último y como novedad respecto a los anteriores, la "olleta de recapte" de Castelló está preparada con col, además de la acelga. Entre la grasa utilizada para elaborar estas coccciones encontramos el aceite de oliva, pero también el de origen animal como el jamón o la panceta.

Así, nuestros abuelos y bisabuelos nos han hecho llegar este legado en forma de platos bien alimentosos que ellos elaboraban cada día durante esta época del año. Así, obtenían la energía necesaria y además, hacían frente al frío del invierno, hay que considerar que la mayoría tenían Trabajos al aire libre.

Todos los alimentos que conforman estos platos se caracterizan por ser de temporada, es decir, durante los meses de invierno (de diciembre a marzo) consiguen su estado óptimo de maduración. Eso hace que el sabor y el aroma del plato final, sean las más deseables y apetitosas.

\*PROPUESTA DE SOPARS / \*PROPUESTA CENAS

LUNDIS / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JEVES / DIJUIS / THURSDAY	VIERNES / DIVENCRES / FRIDAY
20 SOPAR - CENA - DINNER Crema de verdures. Paix al papillote. Iogurt. Crema de verdures. Pescado al papillote. Yogur.	21 SOPAR - CENA - DINNER Talluri i sarró wok d'hortalisses. Llives de pollastre. Fruita. Talluri i sarró wok d'hortalisses. Yogur de soja. Fruita.	22 SOPAR - CENA - DINNER Sopa de verdures amb cogrons. Fruita francesa. Fruita. Sopa de verdures amb cogrons. Fruita francesa. Fruita.	23 SOPAR - CENA - DINNER Amanida. Bullit de peix amb patates. Fruita. Ensalada. Guiso de patata amb carabida. Fruita.	24 SOPAR - CENA - DINNER Arroz con verduras. Fruita de creïlla. Fruita. Ensalada con Fresas secas. Tortilla de patata. Fruita.
25 SOPAR - CENA - DINNER Arroz con verduras i carabida. Zucchini. Fruita. Arroz con verduras i carabida. Bacalao. Fruita.	26 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge. Guiso de cogrons amb creïlla. Fruita. Ensalada con queso. Guiso de garbanos con boniato. Fruita.	27 SOPAR - CENA - DINNER Carxofes torrades. Pollastre amb creïlla al forn. Fruita. Atrachofes asades. Pelló con patatas al horno. Fruita.	28 SOPAR - CENA - DINNER Sopa de fideus. Salmon. Iogurt. Sopa de fideus. Salmon. Yogur.	29 SOPAR - CENA - DINNER Crema de carabida. Llambrot de porcí. Fruita. Crema de calabacín. Llambrot de porcí. Fruita.
30 SOPAR - CENA - DINNER Bullit de verdures. Pat de títol. Fruita. Hervido de verduras. Pechuga de pollo. Fruita.	31 SOPAR - CENA - DINNER Llambrot amb porcí i Creïlla. Gambetes a l'ollit. Fruita. Llambrot amb porcí i zucchini. Gambetes a l'ollit. Fruita.	32 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb avocat. Muntada de fruita. Iogurt. Ensalada con aguacate. Merluccia de tortilla. Yogur.	33 SOPAR - CENA - DINNER Guiso de cordero amb patates i creïlla. Fruita. Guiso de cordero con queso y patata. Fruita.	34 SOPAR - CENA - DINNER Arroz con verduras. Paix. Fruita. Arroz con verduras. Pescado. Fruita.
35 SOPAR - CENA - DINNER Macarrons amb salsa catalana de tomata i oli d'oliva. Iogurt. Macarrons amb salsa catalana de tomata i oli d'oliva. Yogur.	36 SOPAR - CENA - DINNER Pescado con patata. Fruita. Guiso con jamón. Tortilla de atrachofes. Fruita.	37 SOPAR - CENA - DINNER Amanida. Calabacín con queso. Fruita. Calabacín con queso. Patata. Fruita.	38 SOPAR - CENA - DINNER Fideus amb patates i carabida. Fruita fresca. Fruita. Arroz con verduras y calabacín. Queso fresco. Fruita.	39 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb porcí i patata. Pizza casolana. Fruita. Ensalada con Queso. Pizza casolana. 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

f Mendoza Colectividades

t @mendozacatering.com

ig mendozacatering