


MENU BASAL



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS/ TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
		1 Tropical salad Legume cream Paste with tunafish Season's fruit Ensalada tropical Crema de legumbres Macarrones con atún Fruta de temporada	2 Proximity salad Fish Fideua Ham croquette Season's fruit Ensalada de proximidad Fideuá de pescado Croquetas de jamón Fruta de temporada	3 Fall salad Carrot cream Baked chicken with potatoes Jelly Ensalada de otoño Crema de zanahoria Pollo al horno con patatas Gelatina
6 NO SCHOOL NO LECTIVO	7 NO SCHOOL NO LECTIVO	8 NO SCHOOL NO LECTIVO	9 Mendoza salad Brown rice with tomato sauce Turkey breast and cheese omelette Season's fruit Ensalada Mendoza Arroz integral con salsa de tomate Tortilla de pechuga de pavo y queso Fruta de temporada	10 Tropical salad Lentils Pizza Mendoza Season's fruit Ensalada tropical Lentejas Pizza Mendoza Fruta de temporada
13 Seafood salad Legume cream Chicken with rice and vegetables Season's fruit Ensalada marinera Crema de legumbres Pollo con arroz y verduras Fruta de temporada	14 Pumpkin and cheese salad Vegetable and potato stew Breaded hake Season's fruit Ensalada de calabaza y queso Guisado de verduras y patatas Merluza empanada Fruta de temporada	15 Tropical salad Cooked soup Cooked complement with meat ball Season's fruit Ensalada tropical Sopa de cocido Complemento de cocido con pelota Fruta de temporada	16 Field salad Pasta bolognese Cheese omelette Rosted apple Ensalada campera Pasta a la boloñesa Tortilla de queso Manzana asada	17 Full salad Baked rice with chickpeas and meat Season's fruit Ensalada completa Arroz al horno con garbanzos y carne Fruta de temporada
20 Mediterranean salad Broccoli cream Meatballs with tomato sauce Season's fruit Ensalada mediterránea Crema de brócoli Albóndigas con salsa de tomate Fruta de temporada	21 SPECIAL CHRISTMAS MENU MENU ESPECIAL DE NAVIDAD SPECIAL CHRISTMAS MENU MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	22 	23 	24 
27 	28 	29	30	31

L'ENERGIA del plat saludable

LA ENERGÍA de tu plato saludable

A P Y R Y L F D Z E R
 C C A E A B A S S A M
 M A C A R R O N S N H
 M E S P A G U E T I S
 R E B E Z T A R R Ò S
 R Y F P C R E Ì L L A
 L P A V V A W R V D Z
 M O N I A T O L T Z T
 S T M L L G H O B B B
 X R S Y T Q D B R M Z
 Z G M E D A C S A Y W

Si eres un comensal espavilat, al llarg dels menús d'este curs hauràs vist molts aliments, 8 dels quals apareixen a esta sopa de lletres. Tots estos tenen en comú un nutriente, els hidrats de carboni. Este component és el responsable de proporcionar-nos energia, és el nostre combustible pel dia a dia. Quan conegues quins són estos 8 aliments, ja hauràs adquirit tots els coneixements per crear el teu plat saludable. Recordes que primer vam conèixer la part de les verdures i hortalisses? I que després se't van presentar els aliments rics en proteïnes? Doncs, ara arriben els aliments que ocuparan la part del plat que ens quedava, la dels farinàcis. Molts ànims! De segur que trobes el nom dels 8 aliments amagats en la sopa de lletres. I quan ho aconseguisques, completa els espais buits d'aquest plat.

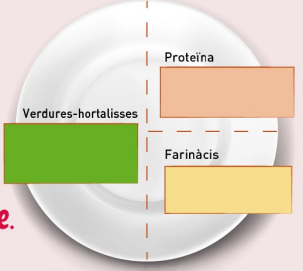
Q O B W Z D B R U D M
 W S F M B U A Q P A N
 E S P A G U E T I S W
 M A Í Z P D A R R O Z
 C A L A B A Z A E P C
 M A C A R R O N E S E
 M Q D O Y R E U L H S
 K U N U Q E I V Y T M
 P E R N P A T A T A I
 S Y B B O N I A T O D
 M S V E F T D S V W T

Si eres un comensal espabilado, a lo largo de los menús de este curso, habrás visto muchos alimentos, 8 de los cuales aparecen en esta sopa de letras. Todos estos tienen un nutriente en común, los hidratos de carbono. Este componente es el responsable de proporcionarnos energía, es nuestro combustible para el día a día. Cuando conozcas cuáles son estos 8 alimentos, ya habrás adquirido todos los conocimientos para crear tu plato saludable. ¿Recuerdas que primero conocimos la parte de las verduras y hortalizas? ¿Y que después se te presentaron los alimentos ricos en proteínas? Pues, ahora llegamos a los alimentos que ocuparán la parte del plato que nos faltaba rellenar. Se trata de la familia de las harinas. ¡Ánimo! Seguro que encuentras el nombre de estos 8 alimentos escondidos en la sopa de letras. Y cuando lo consigas, completa los espacios vacíos de este plato.

T'explique com:

1. Tria una o varies verdures i/o hortalisses (mira el menú d'octubre).
 2. Escull almenys un aliment ric en proteïnes (mira el menú de novembre).
 3. Tria un aliment farinaci (a la sopa de lletres).
- D'aquesta forma, hauràs aconseguit dissenyar el

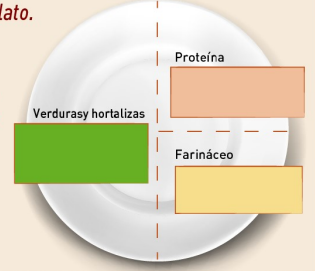
Teu plat Saludable.



Te explico cómo:

1. Escoge una o varias verduras y/o hortalizas (mira el menú de octubre).
 2. Elige al menos un alimento rico en proteínas (mira el menú de noviembre).
 3. Escoge un alimento harinoso (a la sopa de letras).
- De esta forma, habrás conseguido diseñar

Tu plato Saludable.



*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
		SOPAR - CENA - DINNER Sopa d'arròs. Pit de titot. Fruita. Sopa de arroz. Pechuga de pavo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Bròcoli al vapor amb creïlla. Truitada de carabasseta. Iogurt. Bròcoli al vapor con patata. Mortadela de tortilla. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Arranida tropical. Murriadet de truita. Fruita. Ensalada tropical. Mortadela de tortilla. Fruita.
	SOPAR - CENA - DINNER Fesols amb cebeta i cartota. Truitada. Iogurt. Alubias con cebolla y zanahoria. Tortilla. Yogur.		SOPAR - CENA - DINNER Sopa de fideus. Lluc al forn. Fruita. Sopa de fideus. Merluza al horno. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida de pasta amb advocat. Llotj al forn. Fruita. Ensalada de pasta con aguacate. Lomo al horno. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Espinacs amb gambeta. Llenguado planxa. Fruita. Espinacs con gamba. Llenguado a la plancha. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Lentilles amb xampinyó i ou dur. Fruita. Lentejas con champiñones y huevo duro. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Sticks de moniato al forn. Filet de lluc amb amanida. Fruita. Sticks de boniato al horno. Filete de merluza con ensalada. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Carxofes torrades. Pit de titot. Fruita. Alcachofas asadas. Pechuga de pavo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb ametlles. Abadejo amb samfaina. Fruita. Ensalada con almendras. Bacalao con pisto. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Espaguetis amb salsa de tomaca. Truitada. Iogurt. Espaguetis con salsa de tomate. Tortilla. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Crema de carabasseta. Hamburguesa. Fruita. Crema de calabacin. Hamburguesa. Fruita.	 FELIZ Bon nadal navidad		

mendoza
colectividades
mendozaactividades.com

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



Descarga tu aplicación para el móvil en:

 Mendoza Colectividades
 @mendezacatering.com
 mendezacatering

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