



ENERO 2008

CP MIGJORN

COMEDORES ESCOLARES
Julio Tundidor Molina S.L.



María Colomer Valiente
Dietista – Nutricionista
Col. nº IB0005

CP MIGJORN-BENDINAT

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
		SOPA DE COCIDO ESCALOPE MILANESA CON PATATAS Y VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS HOKI A LA PLANCHA CON AJO, PEREJIL Y ACEITE DE OLIVA ACOMPAÑADO DE TOMATE ALIÑADO YOGUR	LENTEJAS ESTOFADAS PIZZA DE QUESO Y ATÚN
		FRUTA TORTILLA DE PATATAS Y ACELGAS CON TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA	FRUTA ARROZ CON VERDURAS Y TOMATE. POLLO A LA PLANCHA FRUTA	FRUTA MERLUZA AL HORNO CON PATATAS CEBOLLAS TOMATE Y PARMESANO FRUTA
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
ARROZ CON TOMATE ECOLÓGICO	ESPAGUETTIS SALTEADOS CON AJO Y ACEITE DE OLIVA	SOPA DE GALLINA Y VEGETALES	PURÉ DE CALABAZA	GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA MIXTA	SALMÓN ADOBADO CON PALITOS DE ZANAHORIA	ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATAS Y VERDURAS	MERLUZA ORLY CON ENSALADA Y PATATAS FRITAS	POLLO ASADO CON ARROZ SALTEADO
FRUTA MUSLITOS DE POLLO AL HORNO CON CEBOLLA Y MANZANA FRUTA	FRUTA HUEVOS RELLENOS DE VERDURA Y TOMATE CON PURÉ DE PATATA Y ENSALADA. FRUTA	FRUTA PESCADO AL VAPOR CON PATATA Y TOMATE ALIÑADO FRUTA	FRUTA ARROZ SALTEADO CON CARNE Y VERDURAS FRUTA	PETIT SUISSE ENSALADA PA AMB OLI DE JAMÓN Y QUESO FRUTA
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
MACARRONES CON SAMFAINA	PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIAS CON LECHE	LENTEJAS ESTOFADAS	PAELLA DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO
LENGUADO ADOBADO CON ENSALADA MIXTA	LOMO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE ECOLÓGICO	TORTILLA ESPAÑOLA ACOMPAÑADA DE TOMATE ALIÑADO	CHOCO AL AJILLO (PARA LOS PEQUEÑOS MERLUZA EMPANADA) CON ENSALADA MIXTA YOGUR	HERVIDO MALLORQUÍN
FRUTA SOPA DE PASTA HUEVO HERVIDO CON PATATAS Y VERDURAS FRUTA	FRUTA CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA Y QUESO FRUTA	FRUTA GUIZO DE PESCADO CON PATATAS Y VERDURAS FRUTA	FRUTA TALLARINES SALTEADOS CON CARNE Y VERDURAS	FRUTA PURÉ DE VERDURAS PESCADO REBOZADO CON ENSALADA FRUTA
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
ARROZ PILAF CON TOMATE	PURÉ DE CALABAZA	SOPA DE PICADILLO	SOPA DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL	LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS AL HORNO CON BECHAMEL, QUESO RALLADO Y CALABACÍN REBOZADO	MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA MIXTA	FILETE PICADO A LA PLANCHA CON PATATAS Y VERDURAS	CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA MIXTA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL ACOMPAÑADA DE PATATAS FRITAS
FRUTA POLLO AL HORNO CON PATATAS Y ENSALADA FRUTA	FRUTA SOPA DE PASTA HUEVOS REVUELTOS CON VERDURAS Y TOMATE FRUTA	YOGUR PURÉ DE VERDURAS PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA Y ACEITUNAS FRUTA	FRUTA COUS COUS SALTEADO CON CARNE Y VERDURAS FRUTA	FRUTA PASTEL DE PESCADO CON PURÉ DE PATATA Y TOMATE ALIÑADO FRUTA

COMEDOR ENERO 93,96 € VALES DIA 5,90 €

EN SOMBREADO LA PROPUESTA DE CENAS ELABORADA POR NUESTRA DIETISTA MARÍA COLOMER

Oficinas: C/Lleó 8 - CP Palma Nova - CIF B- 07216971-Telf. 971 682415- Fax 971 682899-CALVIA (MALLORCA)