



MARZO 2009

CP MIGJORN

COMEDORES ESCOLARES
Julio Tundidor Molina S.L.



María Colomer Valiente
Dietista – Nutricionista
Col. nº IB0005

CP MIGJORN-BENDINAT



NO LECTIVO

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	ENSALADA DE PASTA	SOPA DE COCIDO	SOPA DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL	LENTEJAS ESTOFADAS
	MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE NATURAL	ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATAS Y VERDURAS	SALMÓN ADOBADO CON BASTONCITOS DE ZANAHORIA	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
	SOPA DE CALDO TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA	LENGUADO REBOZADO CON ENSALADA	PECHUGA DE POLLO CON PATATAS, CEBOLLA Y TOMATE AL HORNO	ENSALADA PIZZA DE VERDURAS Y JAMÓN
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
PURÉ DE CALABAZA	CANELONES ROSSINI	GARBANZOS ESTOFADOS	SOPA DE COCIDO	ARROZ PILAF CON TOMATE
LENGUADO ADOBADO CON ENSALADA DE ARROZ	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA Y CALABACÍN	FLETE PICADO A LA PLANCHA CON JUDÍAS Y PATATAS	HERVIDO MALLORQUÍN	MERLUZA ORLY CON ENSALADA VARIADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
SALCHICHAS DE POLLO CON PURÉ DE PATATAS Y TOMATE	MERLUZA AL HORNO CON PATATAS, AJOS TIERNOS, CEBOLLA Y TOMATE	TORTILLA DE PATATAS Y ACELGAS CON ENSALADA	FILETE DE DORADA A LA PLANCHCHA CON TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS	POLLO FILETEADO CON PISTO DE VERDURAS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
CREMA NATURAL DE ESPÁRRAGOS	ESPAGUETIS SALTEADOS CON AJO Y ACEITE DE OLIVA	CALDO COLADO DE VERDURAS Y GALLINA	GARBANZOS ESTOFADOS	ARROZ CON TOMATE
LOMO AL HORNO CON PATATAS Y VERDURAS	MERLUZA ORLY CON BASTONCITOS DE ZANAHORIA	ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATAS Y VERDURAS	PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PATATAS Y VERDURAS	CALAMARES A LA ANDALUZA (PARA LOS PEQUEÑOS LENGUADO EMPANADO) CON ENSALADA MIXTA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	PETIT SUISSE	FRUTA
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA	POLLO CON VERDURAS A LA PLANCHA Y ARROZ SALTEADO	LENGUADO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE PATATA	ENSALADA DE PASTA CON HUEVO HERVIDO	GUISADO DE POLLO CON PATATAS Y VERDURAS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
PURÉ DE CALABAZA	MACARRONES BOLOGNESE	PAELLA DE VERDURAS	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS INTEGRALES
ESCALOPE A LA MILANESA CON PATATAS Y VERDURAS	ABADEJO AL HORNO CON SALTEADO DE BERENJENA, CALABACÍN PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA	JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA MIXTA	FRICANDELLE AL HORNO CON MINISTRA	SALMÓN ADOBADO CON ENSALADA MIXTA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
TORTILLA DE PATATAS Y ESPINACAS CON ENSALADA	POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ Y ENSALADA	GUISO DE RAPE CON PATATAS Y VERDURAS	ENSALADA CON HUEVO HERVIDO, PATATA Y ZANAHORIA	POLLO CON PATATAS, CEBOLLA, Y TOMATE AL HORNO
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LUNES 30	MARTES 31	<p>COMEDOR MARZO 109,62 € VALES DIA 5,90 €</p> <p>LES RECORDAMOS QUE ESTA PROPUESTA DE MENÚS PODRÍA VARIARA POR IMPREVISTOS EN SOMBREADO LA PROPUESTA DE CENAS ELABORADA POR NUESTRA DIETISTA MARIA COLOMER</p>		
ESPAGUETIS SALTEADOS CON AJO Y ACEITE DE OLIVA	PAELLA MIXTA CON ARROZ INTEGRAL			
LOMO A LA PLANCHA CON SAMFAINA	CHOCO AL AJILLO (LENGUADO PARA LOS PEQUEÑOS) CON ENSALADA			
FRUTA	FRUTA			
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA	COUS COUS CON VERDURAS Y POLLO			
FRUTA	FRUTA			