

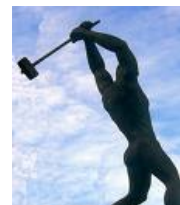


ABRIL 2009
COMEDORES ESCOLARES
 Julio Tundidor Molina S.L.
CP MIGJORN
BENDINAT



María Colomer Valiente
 Dietista – Nutricionista
 Col. nº IB0005

MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3					
SOPA DE COCIDO		LENTEJAS ESTOFADAS		SOPA DE PESCADO					
HERVIDO MALLORQUÍN		LOMO AL HORNO CON BRÓCOLI Y PATATA		MERLUZA ORLY CON ENSALADA MIXTA					
YOGUR		HERVIDA		FRUTA					
LENGUADO ENPANADO A HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ARROZ, MANZANA Y ZANAHORIA		PECHUGA DE POLLO CON LACITOS Y PISTO DE VERDURAS		HUEVOS HERVIDOS CON JUDÍAS, ZANAHORIA Y PATATAS					
FRUTA		FRUTA		FRUTA					
LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8					
PURE DE CALABAZA		ENSALADA DE PASTA		LENTEJAS ESTOFADAS					
PECHUGAS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS Y JUDÍAS		LENGUADO ADOBADO CON PALITOS DE ZANAHORIA		TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE TOMATE					
FRUTA		FRUTA		FRUTA					
TORTILLA DE PATATAS Y ACELGAS CON ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS		ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON VERDURAS Y LOMO		FILETE DE DORADA AL HORNO CON PATATAS ESPINACAS, PEREGIL Y TOMATE					
FRUTA		FRUTA		FRUTA					
									
									
									
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
SOPA DE COCIDO		ESPAGUETTIS SALTEADOS CON AJO Y ACE. OLIVA		CALDO COLADO DE VERDURAS Y GALLINA		PAELLA DE VERDURAS		GARBANZOS ESTOFADOS	
ESCALOPE MILANESA CON PATATAS		MERLUZA AL HORNO CON TOMATE FRITO Y CALABACÍN		ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATAS Y VERDURAS		BUÑUELOS DE BACALAO CON ENSALADA VARIADA		PECHUGA DE POLLO AL AJILLO AL HORNO CON PATATAS	
FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR		FRUTA	
GUISO DE RAPE CON PATATAS Y VERDURAS		ARROZ SALTEADO CON VERDURAS, POLLO A DADOS Y ALMENDRAS		PURÉ DE ZANAHORIA TORTILLA A LA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE		MERLUZA AL HORNO CON PATATAS, CEBOLLA, TOMATE, CALABACÍN Y PARMESANO		TORTILLA DE PATATAS Y ESPINACAS CON LECHUGA Y ZANAHORIA	
FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA	
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES	
SOPA DE PESCADO SALCHICHAS DE FRANKFURT CON PURÉ DE PATATAS		CANELONES RSNI TORTILLA FRANCESA CON ENSALADATOMATE		PAELLA MIXTA MERLUZA ORLY CON ENSALADA MIXTA		LENTEJAS ESTOF. FILETE RUSO A LA PLANCHA CON PATATAS			
FRUTA		FRUTA		YOGUR		FRUTA			
CALABACINES RELLENOS DE PESACDO CON ARROZ SALTEADO Y CHAMPIÑONES		COUSCOUS CON VERDURAS Y POLLO FILETEADO		TORTILLA A LA FRANCESA CON CANÓNICOS, CHERRY Y TROPEZONES DE PAN TORRADO		CALAMAR TROCEADOPLANCHA CON PASTA, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS			
FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA			



COMEDOR ABRIL

78,30 €

VALES DIA 5,90 €

LES RECORDAMOS QUE ESTA PROPUESTA DE MENÚ PODRÍA VARIAR POR IMPREVISTOS
 EN **SOMBREADO** LA PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS
 ELABORADA POR NUESTRA DIETISTA MARÍA COLOMER