



**SEPTIEMBRE 2009**  
**COMEDORES ESCOLARES**  
 Julio Tundidor Molina S.L.

MARÍA COLOMER VALIENTE  
 DIETISTA-NUTRICIONISTA  
 COL. IB0005

**CP MIGJORN  
 BENDINAT**



**VIERNES 11**

**BIENVENIDOS AL CURSO 2009/10**

**Les recordamos que el horario de comedor es de 14 a 16 h**

**ROGAMOS MÁXIMA PUNTUALIDAD  
 EN LA RECOGIDA DE LOS ALUMNOS**

SOPA DE COCIDO  
 ESCALOPE MILANESA  
 CON PATATAS Y  
 VERDURAS  
 YOGUR

ENSALADA  
 TORTILLA DE PATATAS  
 Y ACELGAS

FRUTA

**VIERNES 18**  
 ARROZ DE PESCADO

ALBÓNDIGAS CASERAS  
 CON PATATAS Y  
 VERDURAS  
 FRUTA

LENGUADO REBOZADO  
 AL HORNO CON  
 ENSALADA DE PASTA

FRUTA

**LUNES 14**

ESPAGUETIS  
 SALTEADOS CON AJO Y  
 ACEITE DE OLIVA  
 GUISO DE PESCADO  
 CON PATATA Y  
 VERDURA  
 FRUTA

TOMATE CON  
 ALCAPARRAS  
 POLLO A LA PLANCHA  
 CON ARROZ  
 FRUTA

**MARTES 15**

PURÉ DE VERDURAS  
 TORTILLA ESPAÑOLA  
 CON ENSALADA  
 YOGUR

FILETE DE MERLUZA AL  
 HORNO CON PATATA,  
 CEBOLLA Y TOMATE  
 FRUTA

**MIÉRCOLES 16**

LENTEJAS ESTOFADAS  
 CON VERDURAS

PIZZA DE ATÚN

FRUTA CÍTRICA  
 ARROZ SALTEADO CON  
 VERDURAS Y LOMO  
 FILETEADO

FRUTA

**JUEVES 17**

CANELONES ROSSINI  
 LENGUADO ADOBADO  
 CON PALITOS DE  
 ZANAHORIA  
 FRUTA

TORTILLA DE  
 CALABACÍN Y PATATA  
 CON ENSALADA

FRUTA

**VIERNES 18**

**LUNES 21**

GARBANZOS  
 ESTOFADOS  
 PECHUGAS DE POLLO  
 AL HORNO CON AJILLO

FRUTA CÍTRICA  
 TORTILLA DE PATATAS  
 Y ESPINACAS CON  
 ENSALADA

FRUTA

**MARTES 22**

ENSALADA DE PASTA  
 MERLUZA A LA ROMANA  
 CON ENSALADA

FRUTA  
 ESTOFADO DE TERNERA  
 CON PATATA Y  
 VERDURAS

FRUTA

**MIÉRCOLES 23**

SOPA DE CALDO  
 FILETE PICADO AL  
 HORNO CON PATATAS Y  
 VERDURAS SALTEADAS

FRUTA  
 RAPE HERVIDO CON  
 ENSALADA DE PATATA

FRUTA

**JUEVES 24**

PURÉ DE ZANAHORIA  
 MERLUZA ORLY CON  
 ENSALADA MIXTA

YOGUR  
 CUSCÚS SALTEADO  
 CON VERDURAS Y  
 POLLO

FRUTA

**VIERNES 25**

ARROZ BRUT  
 TORTILLA DE JAMÓN  
 CON TOMATE ALIÑADO

FRUTA  
 LOMO A LA PLANCHA  
 CON PATATA,  
 BERENJENA Y  
 CALABACÍN CON QUESO

FRUTA

**LUNES 28**

PURÉ DE VERDURAS  
 ROLLITOS DE JAMÓN Y  
 QUESO CON  
 ENSALADILLA  
 FRUTA

TOMATE Y ACEITUNAS  
 SALMÓN A LA PLANCHA  
 CON BRÓCOLI AL VAPOR  
 FRUTA

**MARTES 29**

ESPAGUETIS  
 BOLOGNESE  
 DELICIAS DE MERLUZA  
 CON ENSALADA  
 FRUTA

ARROZ CON  
 CHAMPIÑONES  
 POLLO A LA PLANCHA  
 FRUTA

**MIÉRCOLES 30**

SOPA DE CARACOLA  
 FRICANDELLA AL  
 HORNO CON PATATAS Y  
 VERDURAS SALTEADAS  
 FRUTA

TORTILLA DE PATATAS  
 CON ENSALADA

FRUTA

**En sombreado, la propuesta de cenas  
 complementarias elaboradas por  
 nuestra dietista María Colomer.**

**Todos los menús incluyen pan y  
 agua mineral.**

*Esta previsión podría sufrir modificaciones  
 por causas ajenas a nuestra voluntad  
 (necesidades de mercado, logísticas,  
 averías, imprevistos...)*

**COMEDOR SEPTIEMBRE 2009**

**73,08 €**

**VALES DIA**

**5,90 €**