



**OCTUBRE 2009**  
**COMEDORES ESCOLARES**  
 Julio Tundidor Molina S.L.  
**CP MIGJORN-BENDINAT**  
 Los menús incluyen pan y agua mineral

MARÍA COLOMER VALIENTE  
 DIETISTA-NUTRICIONISTA  
 COL. IB0005



Durante este año colaboraremos con la Conselleria de Salut i Consum con el propósito de promocionar una alimentación sana y equilibrada. Así, en los menús mensuales se ofrecerán consejos sobre un estilo de vida saludable. Una alimentación saludable y la práctica de actividad física regular suponen un importante beneficio para la salud y el bienestar, pero ¿Qué entendemos por una alimentación saludable?

Una alimentación saludable empieza desde el nacimiento con la lactancia materna hasta los primeros 4/6 meses de vida. A partir de este momento se introducirán el resto de alimentos. Se recomienda que la alimentación sea equilibrada y ajustada a nuestras necesidades energéticas. Es importante realizar 5 comidas al día y un desayuno completo que contenga derivados lácteos, cereales y fruta fresca o zumo natural de fruta.

Conservad las dietas tradicionales y evitad alimentos precocinados y procesados, así como bebidas con exceso de azúcar.

LUNES 5		MARTES 6		JUEVES 8		VIERNES 9			
PURÉ DE VERDURAS	ARROZ CON TOMATE	LENTEJAS ESTOFADAS	ABADEJO ADOBADO CON PATATAS FRITAS Y ENSALADA MIXTA	SOPA DE VERDURAS COLADAS Y PASTA ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATAS Y VERDURAS	FRUTA	FRUTA	CANELONES ROSSINI TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA		
HOKEY A LA MALLORQUINA	LOMO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE	FRUTA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA	FRUTA	FRUTA			
PETIT SUISE	FRUTA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA	FRUTA	FRUTA			
SOPA DE FIDEOS	FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON PATATA, CEBOLLA, TOMATE, AROMÁTICO	POLLO TROCEADO CON ARROZ Y VERDURITAS	POLLO TROCEADO CON ARROZ Y VERDURITAS	PURÉ DE ZANAHORIA LENGUADO CON ENSALADA	PURÉ DE ZANAHORIA LENGUADO CON ENSALADA	FRUTA	SALTEADO DE PASTA CON PAVO FILETEADO Y VERDURAS		
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA		
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA		
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
		PURÉ DE PUERROS ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS Y VERDURAS	PAELLA DE VERDURAS MERLUZA ADOBADA CON ENSALADA MIXTA	PAELLA DE VERDURAS MERLUZA ADOBADA CON ENSALADA MIXTA	SOPA DE CARACOLA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA	HELADO	JUDÍAS ESTOFADAS FILETE PICADO A LA PLANCHA CON PATATA A DADOS Y VERDURA AL HORNO	FRUTA CÍTRICA	FRUTA CÍTRICA
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
		SOPA DE PASTA TORTILLA CON QUESO Y PEREJIL	POLLO EMPANADO AL HORNO CON PURÉ DE PATATA Y VERDURAS A LA PLANCHA	POLLO EMPANADO AL HORNO CON PURÉ DE PATATA Y VERDURAS A LA PLANCHA	GUISO DE RAPE CON PATATA, VERDURAS Y AROMÁTICOS	FRUTA	PURÉ DE GUISANTES CROQUETAS DE PESCADO CON ENSALADA	FRUTA	FRUTA
		ENSALADA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
PURÉ DE VERDURAS	ARROZ DE PESCADO	MACARRONES SALTEADOS CON VERDURAS	LENGUADO ADOBADO CON ENSALADA DE TOMATE	MACARRONES SALTEADOS CON VERDURAS	FRICANDELLE AL HORNO CON PATATAS Y VERDURAS	FRUTA CÍTRICA	SOPA DE BULLIT	PETIT SUISE	
MERLUZA AL HORNO CON PATATAS Y ENSALADA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON PALITOS DE ZANAHORIA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
ESPINACAS A LA CREMA LOMO CON PASTA Y CHAMPIÑONES	RODAJAS DE CALAMAR SALTEADAS CON VERDURAS Y PATATAS COCIDAS	MUSLITOS DE POLLO AL HORNO CON ARROZ Y VERDURAS	MUSLITOS DE POLLO AL HORNO CON ARROZ Y VERDURAS	MUSLITOS DE POLLO AL HORNO CON ARROZ Y VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE Y ACEITUNAS	FRUTA	TORTILLA DE PATATA Y ACELGAS CON ENSALADA DE CANÓNIGOS Y ZANAHORIA	FRUTA	FRUTA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	RALLADA	FRUTA	FRUTA
							FRUTA	FRUTA	FRUTA
LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29		VIERNES 30	
SOPA DE VEGETALES	ARROZ MILANESA	PURÉ DE ZANAHORIAS	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA	PURÉ DE ZANAHORIAS	ESPAGUETI SALTEADO CON AJO	FRUTA	GARBANZOS ESTOFADOS	FRUTA CÍTRICA	
ESTOFADO DE PAVO CON PATATA Y VERDURAS	MERLUZA ORLY CON ENSALADA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	POLLO ASADO CON ENSALADA	FRUTA	ABADEJO REBOZADO CON PATATAS F. Y ENSALADA	FRUTA CÍTRICA	
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
PURÉ DE CALABACÍN	FILETE DE TERNERA CON AJOS TIERNOS	JUDÍAS REBOZADAS	JUDÍAS REBOZADAS	JUDÍAS REBOZADAS	PURÉ DE PATATA	PURÉ DE PATATA	SOPA DE PASTA	FRUTA	FRUTA
FILETE DE DORADA A LA PLANCHA CON TOMATE	PASTA CON GUISANTES	LENGUADO AL HORNO CON PATATA Y SALSA DE TOMATE	LENGUADO AL HORNO CON PATATA Y SALSA DE TOMATE	LENGUADO AL HORNO CON PATATA Y SALSA DE TOMATE	TORTILLA DE ATÚN CON TOMATE AL HORNO	TORTILLA DE ATÚN CON TOMATE AL HORNO	TORTITA DE MAÍZ RELLENA DE POLLO Y VERDURAS	FRUTA	FRUTA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

**IMPORTE OCTUBRE 109,62 €**  
**VALES DIA 5,90 €**

**CUENTACUENTOS: MIÉRCOLES 14 ALUMNOS DE INFANTIL (VENTA DE VALES HASTA MARTES 13)**  
**MARTES 27 ALUMNOS DE PRIMARIA (VENTA DE VALES HASTA LUNES 26)**  
**ESPECTACULO DE MAGIA MIÉRCOLES 21 ALUMNOS DE PRIMARIA (VENTA DE VALES HASTA MARTES 13)**