



**OCTUBRE 2009**  
**MENJADORS ESCOLARS**  
 Julio Tundidor Molina S.L.  
**CP MIGJORN-BENDINAT**

ELS MENUS INCLOUEN PÀ I AIGUA MINERAL

MARÍA COLOMER VALIENTE  
 DIETISTA-NUTRICIONISTA  
 COL. IB0005



Durant aquest any es col·laborarà amb la Conselleria de Salut i Consum amb el propòsit de promocionar una alimentació sana i equilibrada. Així, en els menús mensuals s'oferiran consells sobre un estil de vida saludable. Una alimentació saludable i la pràctica d'activitat física regular suposen un important benefici per a la salut i el benestar, però, què entenem per alimentació saludable? Una alimentació saludable comença des del naixement amb la lactància materna fins els primers 4/6 mesos de vida. A partir d'aquest moment, s'introdueixen la resta d'aliments. Es recomana que l'alimentació sigui equilibrada i ajustada a les nostres necessitats energètiques. És important realitzar 5 menjades al dia i un esmorzar complet que contingui derivats làctics, cereals i fruita fresca o suc de fruita natural. Conservau les dietes tradicionals i evitaue aliments precuinats i processats i begudes amb excés de sucre.

<b>DILLUNS 5</b>		<b>DIMECRES 7</b>		<b>DIJOURS 8</b>		<b>DIVENDRES 9</b>			
PURE DE VERDURES	ARRÒÇ AMB TOMÀTIGA	LLENTIES ESTOFADES		SOPA DE VERDURES COLADES I PASTA		CANELONS ROSSIN			
HOKEY A LA MALLORQUINA	LLOM AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA	ICTIOL A L'ADOBA AMB PATATES FREGIDES I AMANIDA MIXTA		PILOTES CASSOLANES AMB PATATES I VERDURES		TRUITA DE PERNIL AMB AMANIDA			
PETIT SUISS	FRUITA	FRUITA CITRICA		FRUITA		FRUITA			
SOPA DE FIDEUS TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA FRUITA	FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA, CEBA, TOMÀTIGA AROMITZADA	POLLASTRE A BOCINETS AMB PATATES I VERDURETES		PURE DE PASTANAGA LLENGUADO AMB AMANIDA		SALTEJAT DE PASTA AMB ENDIOT FILETEJAT I VERDURES			
	FRUITA	FRUITA		FRUITA		FRUITA			
<b>DILLUNS 12</b>		<b>DIMARTS 13</b>		<b>DIMECRES 14</b>		<b>DIJOURS 15</b>		<b>DIVENDRES 16</b>	
<b>IMPORT OCTUBRE 109,62 €</b>  <b>VALS DIA 5,90 €</b>		PURE DE PORROS ESTOFAT DE POLLASTRE AMB PATATES I VERDURES		PAELLA DE VERDURES LLUÇ A L'ADOBA AMB AMANIDA MIXTA		SOPA DE CARACOLA TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA		MONGETES ESTOFADES FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATA A DAUS I VERDURES AL FORN	
		FRUITA		FRUITA		GELAT		FRUITA CÍTRICA	
		SOPA DE PASTA TRUITA AMB FORMATGE I JULIVERT AMANIDA		POLLASTRE PANAT AL FORN AMB PURE DE PATATA I VERDURES A LA PLANXA		AGUIAT DE RAP AMB PATATA, VERDURES I AROMÀTICS		PURE DE PESSOLS CROQUETES DE PEIX AMB AMANIDA	
		FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA	
<b>DILLUNS 19</b>		<b>DIMARTS 20</b>		<b>DIMECRES 21</b>		<b>DIJOURS 22</b>		<b>DIVENDRES 23</b>	
PURE DE VERDURES	ARRÒÇ DE PEIX	MACARRONS SALTEJATS AMB VERDURES		LLENTIES ESTOFADES		SOPA DE BULLIT			
LLUÇ A L FORN AMB PATATES I AMANIDA	TRUITA DE PATATA I CARBASSÍ AMB BASTONETS DE PASTANAGA	LLENGUADO A L'ADOBA AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA		FRICANDELLE AL FORN AMB PATATES I VERDURES		POLLASTRE AMB PATATES I VERDURES			
FRUITA	FRUITA	FRUITA		FRUITA CÍTRICA		PETIT SUISS			
ESPINACS A LA CREMA LLOM AMB PASTA I XAMPINYONS	AROS DE CALAMAR SALTEJAT AMB VERDURES I PATATES BOLLIDES	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB ARRÒÇ I VERDURES		PURE DE VERDURES LLUÇ AL FORN AMB TOMÀTIGA I OLIVES		TRUITA DE PATATA I BLEDA AMB AMANIDA DE CANONGES I PASTANAGA RATLLADA			
FRUITA	FRUITA	FRUITA		FRUITA		FRUITA			
<b>DILLUNS 26</b>		<b>DIMARTS 27</b>		<b>DIMECRES 28</b>		<b>DIJOURS 29</b>		<b>DIVENDRES 30</b>	
SOPA DE VEGETALS	ARRÒÇ MILANESSA	PURE DE PASTANAGA		PURE DE PATATA		CIGRONS ESTOFADES			
ESTOFAT D'ENDIOT AMB PATATES I VERDURES	LLUÇ ORLY AMB AMANIDA	TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA		POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA		ICTIOL ARREBOSSAT AMB PATATES I AMANIDA			
IOGURT	FRUITA	FRUITA		FRUITA		FRUITA CITRICA			
PURE DE CARABASSÍ FILET DE DORADA A LA PLANXA AMB TOMÀTIGA	FILET DE VADELLA AMB ALLS TENDRES PASTA AMB PESSOLS	MONGETES ARREBOSSADES LLENGUADO ALS FORN AMB PATAT I SALSA DE TOMÀTIGA		PURE DE PATATA TRUITA DE TONYINA AMB TOMÀTIGA AL FORN		SOPA DE PASTA TORTETA DE BLAT DE LES INDRIES FARCIDA DE BLAT I VERDURES			
FRUITA	FRUITA	FRUITA		FRUITA		FRUITA			

**CONTACONTES:** DIMECRES 14 ALUMNES INFANTIL (VENDA DE VALS FINS DIMARTS 13)  
 DIMARTS 27 ALUMNES DE PRIMÀRIA (VENDA DE VALS FINS DILLUNS 26)  
**ESPECTACLE DE MAGIA** DIMECRES 21 ALUMNES PRIMÀRIA (VENDA DE VALS FINS DIMARTS 20)

**PLACES LLIMITADES**