



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

MARÍA COLOMER VALIENTE
 DIETISTA-NUTRICIONISTA
 COL.
 IB0005



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
IMPORTE NOVIEMBRE 104,40 € VALES DIA 5,90 € MAGIA MARTES 10 INFANTIL MARTES 24 PRIMARIA	MACARRONES CON CALABACÍN Y ALBAHACA LENGUADO ADOBADO CON ENSALADA MIXTA	LENTEJAS ESTOFADAS FILETE PICADO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS Y TOMATE ALIÑADO FRUTA	ARROZ DE PESCADO TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA HELADO	SOPA DE VERDURAS COLADAS Y PASTA SALMÓN AL HORNO CON PATATAS Y VERDURAS FRUTA
	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
	ARROZ CON VERDURAS Y POLLO FILETEADO	RAPE HERVIDO CON PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES	CONEJO DESHUESADO SALTEADO CON VERDURAS Y COUSCOUS	ESPINACAS CRUDAS CON QUESO DE CABRA Y MIEL PA AMB OLI DE JAMÓN
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
PAELLA DE VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN YORK CON ENSALADA	ESPAGUETTIS A LA BOLOGNESE MERLUZA HERVIDA CON PATATA Y VERDURA	PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIAS PIZZA DE ATÚN CON ENSALADA	SOPA DE VERDURAS COLADAS Y PASTA ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATAS Y VERDURAS	GARBANZOS ESTOFADOS ABADEJO ADOBADO CON PALITOS DE ZANAHORIA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
PURÉ DE CALABACÍN LOMO A LA PLANCHA CON JUDÍAS SALTEADAS CON TOMATE	SOPA DE PASTA TORTILLA DE ACELGAS Y PATATAS CON ENSALADA	GUISO DE RAPE Y GAMBITAS CON PATATAS Y VERDURAS	PURÉ DE CALABAZA LENGUADO REBOZADO CON ENSALADA	CONSOMÉ POLLO SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y ENSALADA DE CANÓNIGOS Y CHERRY
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ARROZ CON TOMATE MERLUZA ORLY CON ENSALADA	CANELONES ROSSINI TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA MIXTA	SOPA DE COCIDO FRICANDELLE AL HORNO CON PATATAS Y VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS HOKEY AL HORNO CON TOMATE FRITO NATURAL	LENTEJAS ESTOFADAS POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS Y VERDURAS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	PETIT SUISSE	FRUTA
SOPA DE ESTRELLITAS POLLO AL HORNO CON CEBOLLA, TOMATE Y PATATA AL HORNO	LENGUADO AL HORNO CON PATATA, PUERROS, TOMATE Y QUESO	PASTA SALTEADA CON CHAMPIÑONES, ESPINACAS Y JAMÓN BECHAMEL (DE LECHE)	SOPA DE PASTA TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA	PURÉ DE VERDURAS TIRAS DE CALAMAR A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
SOPA DE COCIDO	MACARRONES CON VERDURAS Y UN TOQUE DE ALBAHACA	GARBANZOS ESTOFADOS	PURÉ DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO
TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA	MERLUZA AL HORNO CON TOMATE	ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATAS Y VERDURAS	LENGUADO ADOBADO CON ARROZ PILAF	HERVIDO MALLORQUÍN
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
PAVO A LA PLANCHA CON VERDURAS A LA PLANCHA Y PURÉ DE PATATA	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA	PURÉ DE PUERROS EMPERADOR A LA PLANCHA CON HOJA DE ROBLE, ZANAHORIA Y NUECES	PATATAS AL HORNO RELLENAS DE CARNE CON ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS	FILETE DE DORADA AL HORNO CON PATATA AL VAPOR Y ENSALADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LUNES 30	Recomendaciones Dieta Mediterránea Realiza un desayuno completo que incluya lácteos, cereales y zumo o fruta fresca. Consumir diariamente, en todas las comidas pan o pasta o arroz o legumbre o patatas. Consume al menos 3 piezas de fruta y 2 de verdura al día. Consume pescado, sin olvidar el azul, 3/4 veces por semana. Elige, preferentemente, carnes magras y ocasionalmente las rojas, 3-4 veces por semana. Dulces, pastelería, helados, embutidos, solo para consumo ocasional Utiliza siempre aceite de oliva para aliñar y cocinar. Bebe alrededor de 1,5 litros de agua al día. Recupera las formas tradicionales de cocinar: Hervido, cocinado y a la plancha. Consume a diario productos lácteos (Yogur, quesos...) Siempre que puedas elige alimentos frescos y de temporada. Realiza ejercicio físico regularmente (caminar, subir escaleras...).			
SOPA DE PESCADO LOMO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA				
FRUTA	MERLUZA HERVIDA CON PATATA, VERDURAS Y SALSA DE YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA