



NOVEMBRE 2009
MENJADORS ESCOLARS
 Julio Tundidor Molina S.L.
CP MIGJORN
BENDINAT

MARÍA COLOMER VALIENTE
 DIETISTA-NUTRICIONISTA
 COL.
 IB0005



DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOURS 5	DIVENDRES 6
IMPORT NOVEMBRE 104,40 € VALS DIA 5,90 € MÀGIA DIMARTS 10 INFANTIL DIMARTS 24 PRIMÀRIA	MACARRONS AMB CARABASSÍ I ALFÀBREGA LLENGUADO A L'ADOBA AMB AMANIDA MIXTA	LLENTIES ESTOFADES	ARRÒS DE PEIX	SOPA DE VERDURES COLADES I PASTA
	IOGURT	FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES I TOMÀTIGA TREMPADA FRUITA	TRUITA DE CARABASSÍ AMB AMANIDA	SALMÓ AL FORN AMB PATATES I VERDURES
	ARRÒS AMB VERDURES I POLLASTRE FILETEJAT	RAP BOLLIT AMB PATATA, PASTANAGA I PESSOLS	GELAT	FRUITA
	FRUITA	FRUITA	CONILL SENSE OS SALTEJAT AMB VERDURES I COUS COUS. FRUITA	ESPINACS CRUAS AMB FORMATGE DE CABRA I MEL. PA AMB OLI DE CUIXOT. FRUITA
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOURS 12	DIVENDRES 13
PAELLA DE VERDURES TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB AMANIDA	ESPAGUETTIS A LA BOLOGNESA LLUÇ BULLIT AMB PATATES I VERDURES	PURÉ DE PORROS I PASTANAGUES PIZZA DE TONYINA AMB AMANIDA	SOPA DE VERDURES COLADES I PASTA PILOTES CASSOLANES AMB PATATES I VERDURES IOGURT	CIGRONS ESTOFATS ICTIOL A L'ADOBA AMB BASTONETS DE PASTANAGA FRUITA
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
PURÉ DE CARABASSÍ LLOM A LA PLANXA AMB MONGETES SALTEJADES AMB TOMÀTIGA. FRUITA	SOPA DE PASTA TRUITA DE BLEDES I PATATES AMB AMANIDA FRUITA	AGUIAT DE RAP I GAMBETES AMB PATATES I VERDURES	PURÉ DE CARABASSA LLENGUADO ARREBOSSAT AMB AMANIDA FRUITA	CONSOME POLLASTRE SALTEJAT AMB XAMPINYONSI AMANIDA DE CANONGES I CHERRI
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOURS 19	DIVENDRES 20
ARRÒS AMB TOMÀTIGA LLUÇ ORLY AMB AMANIDA	CANELONS ROSSINI	SOPA DE BULLIT	PURÉ DE VERDURES	LLENTIES ESTOFADES
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
SOPA D'ESTELETS POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, TOMÀTIGA I PATATA AL FORN. FRUITA	LLENGUADO AL FORN AMB PATATA, PORROS, TOMÀTIGA I FORMATGE FRUITA	PASTA SALTEJADA AMB XAMPINYONS, ESPINACS I PERNIL. BEXAMEL DE LLET FRUITA	SOPA DE PASTA TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA FRUITA	PURE DE VERDURES ANELLES DE CALAMAR A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA FRUITA
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOURS 26	DIVENDRES 27
SOPA DE BULLIT	MACARRONS AMB VERDURES I UN TOC D'ALFABAGUERA	CIGRONS ESTOFATS	PURÉ DE VERDURES	SOPA DE BULLIT
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
TRUITA ESPANYOLA AMB AMANIDA MIXTA	LLUÇ AL FORN AMB TOMÀTIGA	PILOTES CASOLANES AMB PATATES I VERDURES	LLENGUADO A L'ADOBA AMB ARRÒS PILAF	BULLIT MALLORQUÍ
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
ENDIOT A LA PLANXA AMB VERDURES A LA PLANXA I PURE DE PATATES. FRUITA	SOPA DE FIDEOS TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ AMB AMANIDA. FRUITA	PURÉ DE PORROS EMPERADOR A LA PLANXA AMB FULLA DE ROURE, PASTANAGA I ANOUS. FRUITA	PATATES AL FORN FARCIDES DE CARN AMB PASTANAGA RATLLADA I OLIVES FRUITA	FILET DE DORADA AL FORN AMB PATATA AL VAPOR I AMANIDA FRUITA
DILLUNS 30	Recomanacions Dieta Mediterrània Realitza un desdjejuni complet: que inclogui lactis, cereals i suc o fruita fresca. Consum diari, a totes les menjades de pa o pasta o arròs o llegums i/o patates. Consumeix al menys 3 peces de fruita i 2 de verdura al dia. Consumeix peix, sense oblidar el blau, 3/4 vegades per setmana. Tria, preferentment, carns magres i ocasionalment les vermelles; consum 3-4 vegades per setmana. Dolços, pastisseria, gelats, embotits només per consum ocasional. Utilitza sempre l'oli d'oliva per trempar i cuinar. Beu al voltant d'1,5 litres d'aigua al dia. Recupera les formes de cuinar tradicional: bullit, cuinat i torrat. Consumeix a diari productes lactis (iogurt, formatges...) Sempre que puguis tria aliments frescs i de temporada. Realitza exercici físic de manera regular (caminar, pujar escales).			
SOPA DE PEIX LLOM PANAT AMB AMANIDA MIXTA FRUITA				
LLUÇ BOLLIT AMB PATATES VERDURES I SALSAS DE IOGURT FRUITA				