



## DICIEMBRE 2009

COMEDORES ESCOLARES  
Julio Tundidor Molina S.L.  
**CP MIGJORN**  
**BENDINAT**

MARÍA COLOMER VALIENTE  
DIETISTA-NUTRICIONISTA  
COL. IB0005



MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
ESPAGUETIS SALTEADOS CON AJO Y ACEITE DE OLIVA MERLUZA AL HORNO CON SALSAS DE TOMATE Y CALABACÍN REBOZADO FRUTA	SOPA DE VERDURAS COLADAS Y POLLO  TORTILLA DE JAMÓN YORK CON ENSALADA DE TOMATE	PURÉ DE CALABAZA  ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATAS Y VERDURAS  YOGUR	LENTEJAS ESTOFADAS  PIZZA DE ATÚN Y JAMÓN  FRUTA
ARROZ SALTEADO CON VERDURAS Y POLLO FILETEADO  FRUTA	LENGUADO AL VAPOR CON PATATA Y VERDURAS AL VAPOR  FRUTA	SOPA DE PASTA TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATE ALIÑADO FRUTA	GUISO DE RAPE CON ARROZ Y VERDURAS  FRUTA

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<b>IMPORTE DICIEMBRE</b> <b>78,30 €</b>  <b>VALES DIA</b> <b>5,90 €</b>		MACARRONES CON TOMATE Y QUESO CALAMARES A LA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR	PAELLA DE VERDURAS Y CARNE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA  FRUTA	GARBANZOS ESTOFADOS CARNE ASADA CON PURÉ DE VERDURAS  FRUTA
		PURÉ DE VERDURAS FILETE DE LOMO DE CERDO CON JUDÍAS VERDES CON TOMATE FRUTA	LACITOS DE PASTA CON VERDURAS Y RAPE SALTEADO  FRUTA	SOPA DE PASTA TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA FRUTA

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
SOPA DE PESCADO  TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA	PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIAS SALMÓN AL HORNO CON PATATAS Y VERDURAS  FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS  FILETE PICADO A LA PLANCHA CON ARROZ PILAF  FRUTA	ESPAGUETIS A LA CARBONARA MERLUZA ORLY CON ENSALADA MIXTA  FRUTA	SOPA DE COCIDO  HERVIDO MALLORQUÍN  YOGUR
MUSLITOS DE POLLO AL HORNO CON PATATA Y VERDURAS  FRUTA	SOPA DE SÉMOLA TORTILLA DE CHAMPIÑONES CON ENSALADA FRUTA	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS PA AMB OLI DE JAMON Y QUESO FRUTA	ARROZ CON VERDURAS, SALSAS DE TOMATE Y HUEVO COCIDO FRUTA	PURÉ DE CALABAZA FILETE DE DORADA CON ENSALADA FRUTA

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23
ARROZ CON TOMATE  SALCHICHAS DE FRANKFURT HERVIDAS CON PALITOS DE ZANAHORIA FRUTA	MACARRONES SALTEADOS CON CALABACÍN Y ALBAHACA HOKEY AL HORNO CON SALSAS DE TOMATE NATURAL  FRUTA	SOPA DE CARACOLA  ESCALOPE DE PAVO CON PATATAS  REFRESCOS, DULCES... MERLUZA HERVIDA CON ENSALADA DE PATATA, TOMATE Y NUECES FRUTA
TORTILLA PATATA Y ACELGAS AL AJILLO CON ENSALADA FRUTA	SOPA DE PASTA POLLO AL HORNO CON CEBOLLA Y ENSALADA FRUTA	

### La ración importa?

La medida de las raciones está destinada a cubrir nuestras necesidades energéticas y nutricionales. Si la ración excede o sobrepasa lo recomendado, corremos el riesgo de aumentar de peso de provocar un desequilibrio nutricional respectivamente.

La constitución de una buena alimentación se basa en la conjugación de una gran variedad de alimentos tomados en su justa medida. A partir de ahora, os explicaremos los grupos de alimentos y las raciones diarias recomendadas.

#### LOS HIDRATOS DE CARBONO

Los hidratos de carbono corresponden a un grupo de alimentos constituidos por los cereales, pan, patata, arroz, pasta etc. Deberían consumirse de 4 a 6 raciones al día en función de la edad, el peso, y la actividad física. Una ración de hidrato de carbono equivale a 60-80 g (3-4 rebanadas de barra, 1 panecillo, 1 rebanada grande de pan, un plato de pasta o arroz, 1 patata grande y 3-4 cucharadas soperas de cereales de desayuno). Recordemos que estos alimentos constituyen la **principal fuente de energía** y forman la base de nuestra dieta.