




DESEMBRE 2009

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

MARÍA COLOMER VALIENTE
 DIETISTA-NUTRICIONISTA
 COL. IB0005



DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOURS 3	DIVENDRES 4
 ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I OLI D'OLIVA LLUÇ AL FORN AMB SALS DE TOMÀTIGA I CARABASSÍ ARREBOSSAT FRUITA ARRÓS SALTEJAT AMB VERDURES I POLLASTRE FILETEJAT FRUITA	SOPA DE VERDURES COLADES I POLLASTRE TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA FRUITA LLENGUADO AL VAPOR AMB PATATA I VERDURES AL VAPOR FRUITA	PURE DE CARABASSA PILOTES CASSOLANES AMB PATATES I VERDURES IOGURT SOPA DE PASTA TRUITA DE CARABASSÍ AMB TOMÀTIGA TREMPADA FRUITA	LLENTIES ESTOFADES PIZZA DE TONYINA I PERNIL FRUITA AGUIAT DE RAP AMB ARRÓS I VERDURES FRUITA

DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOURS 10	DIVENDRES 11
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>IMPORT DESEMBRE 78,30 €</p> <p>VALS DIA 5,90 €</p> </div>		MACARRONS AMB TOMÀTIGA I FORMATGE CALAMARS A LA ANDALUSSA AMB AMANIDA IOGURT PURE DE VERDURES FILET DE LLOM DE PORC AMB MONGETES VERDES I TOMÀTIGA FRUITA	PAELLA DE VERDURES I CARN TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA FRUITA LLACETS DE PASTE AMB VERDURES I RAP SALTEJAT FRUITA	CIGRONS ESTOFADES CARN ROSTIDA AMB PURE DE VERDURES FRUITA SOPA DE PASTA TRUITA DE PATATA I ESPINACS AMB AMANIDA FRUITA

DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOURS 17	DIVENDRES 18
SOPA DE PEIX TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA FRUITA CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES I VERDURES FRUITA	PURE DE PORROS I PASTANAGA SALMÓ AL FORN AMB PATATES I VERDURES FRUITA SOPA DE SEMOLA TRUITA DE XAMPINYONS AMB AMANIDA FRUITA	LLENTIES ESTOFADES FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB ARRÓS PILAF FRUITA AMANIDA DE TOMÀTIGA I OLIVES PA AMB OLI DE PERNIL I FORMATGE FRUITA	ESPAGUETIS A LA CARBONARA LLUÇ ORLY AMB AMANIDA MIXTA FRUITA ARRÓS AMB VERDURES, SALS DE TOMÀTIGA I OU BULLIT FRUITA	SOPA DE BULLIT BULLIT MALLORQUÍ IOGURT PURE DE CARABASSA FILET DE DORADA AMB AMANIDA FRUITA

DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23
ARRÓS AMB TOMÀTIGA SALSITXES DE FRANKFURT BOLLIDES AMB BASTONETS DE PASTANAGA FRUITA TRUITA DE PATATES I BLEDES A L'ALLET AMB AMANIDA FRUITA	MACARRONS SALTEJATS AMB CARABASSÍ I AUFABEGUERA HOKEY AL FORN AMB SALS DE TOMÀTIGA NATURAL FRUITA SOPA DE PASTA POLLASTRE AL FORN AMB DEBA I AMANIDA FRUITA	SOPA DE CARACOLA ESCALOP D'ENDIOT AMB PATATES REFRESCS, DOLÇOS... LLUÇ BOLLIT AMB AMANIDA DE PATATA TOMÀTIGA I ANOUS FRUITA

La ració importa?

La mesura de la ració està destinada a cobrir les nostres necessitats energètiques i nutricionals. Si la ració excedeix o sobrepassa el recomanat, correm el risc d'augmentar de pes o de provocar un desequilibri nutricional respectivament.

La constitució d'una bona alimentació es basa amb la conjugació d'una gran varietat d'aliments presos en la seva justa mesura. A partir d'ara us explicam els grups d'aliments i les seves racions diàries recomanades.

ELS HIDRATS DE CARBONI
 Els hidrats de carboni corresponen a un grup d'aliments constituïts pels cereals, pa, patata, arròs, pasta etc. S'haurien de consumir de 4 a 6 racions al dia en funció de l'edat, el pes i l'activitat física. Una ració d'hidrat de carboni equival a 60-80 g (3-4 llesques de barra, 1 panet, 1 llesca gran de pa, un plat de pasta o arròs, 1 patata gran i 3-4 cullerades soperes de cereals d'esmorzar). Recordem que aquets aliments constitueixen la **principal font d'energia** i formen la base de la nostra dieta.