



**ENERO 2010**  
**COMEDORES ESCOLARES**  
 Julio Tundidor Molina S. L.  
**CP MIGJORN**  
**BENDINAT**

MARÍA COLOMER VALIENTE  
 DIETISTA-NUTRICIONISTA  
 COL. IB0005



**IMPORTE ENERO**  
**83,52 €**

**VALES DIA**  
**5,90 €**

**VIERNES 8**

SOPA DE VERDURAS  
 COLADAS Y POLLO  
 LOMO EMPANADO CON  
 PATATAS Y ENSALADA  
 YOGUR

MERLUZA SALETADA CON  
 PASTA, VERDURAS Y  
 SALSA DE TOMATE  
 FRUTA

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
ARROZ PILAF CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA MIXTA  FRUTA	ESPAGUETTIS SALTEADOS CON AJO MERLUZA ORLY CON PALITOS DE ZANAHORIA  FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS FILETE PICADO A LA PLANCHA CON PURÉ DE VERDURAS  FRUTA	PURÉ DE VERDURAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON AJILLO Y ENSALADA MIXTA FRUTA	SOPA DE CARACOLA SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS Y PATATAS PANADERA  YOGUR
TIRAS DE CALAMAR SALTEADAS CON AJO Y PEREJIL CON GUARNICIÓN DE PATATA Y VERDURA FRUTA	MUSLITO DE POLLO AL HORNO CON ARROZ Y ENSALADA  FRUTA	TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  FRUTA	LENGUADO AL HORNO CON PATATA, CEBOLLA Y TOMATE  FRUTA	TOMATE TROCEADO CON ACEITUNAS PA AMB OLI DE JAMÓN Y QUESO  FRUTA
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 25
GARBANZOS ESTOFADOS  SALCHICHAS FRESCAS CON PALITOS DE ZANAHORIA FRUTA	MACARRONES SALTEADOS CON TOMATE, VERDURAS Y ALBAHACA MERLUZA ADOBADA CON ENSALADA  FRUTA	PURÉ DE CALABAZA GUISO DE POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS Y VERDURAS  FRUTA	SOPA DE PESCADO TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA  FRUTA	CANELONES ROSSINI  LENGUADO ORLY CON TOMATE ALIÑADO  YOGUR
TORTILLA DE PATATA Y ACELGAS AL AJILLO CON ENSALADA FRUTA	LOMO SALTEADO CON ARROZ, PUERROS Y CHAMPIÑONES FRUTA	FILETE DE LUBINA AL HORNO CON PATATA Y ENSALADA FRUTA	PATATAS RELLENAS DE ESPINACAS Y POLLO  FRUTA	PURÉ DE VERDURAS PIZZA DE VERDURAS Y QUESO FRUTA
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA ORLY CON ENSALADA MIXTA  FRUTA	ESPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA	PAELLA DE VERDURAS CON POLLO BUÑUELOS DE BACALAO CON ENSALADA  FRUTA	SOPA DE COCIDO HERVIDO MALLORQUÍN  PETIT SUISSE	PURÉ DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATA Y VERDURAS FRUTA
POLLO AL HORNO CON PATATA, CEBOLLA Y TOMATE  FRUTA	GUISO DE RAPE CON PATATA Y VERDURAS  FRUTA	SALTEADO DE PASTA CON TERNERA FILETEADA Y VERDURAS  FRUTA	MERLUZA EMPANADA CON ARROZ SALTEADO CON PUERROS Y ENSALADA FRUTA	TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÓN CON ENSALADA  FRUTA

# Les desemos lo mejor para el 2010