



# FEBRERO 2010

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



MARÍA COLOMER VALIENTE  
DIETISTA-NUTRICIONISTA  
COL. IB0005

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
PURÉ DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS	PAELLA DE VERDURAS	DE ESPAGUETIS CON TOMATE
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA	SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS Y PATATAS PANADERA	FILETE PICADO A LA PLANCHA CON ARROZ PILAF	BUÑUELOS DE BACALAO CON PALITOS DE ZANAHORIA	DE TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE CANÓNICOS, TOMATE Y NUECES	LAZOS CON ESPINACAS, CHAMPIÑONES Y LOMO FILETADO	PURÉ DE ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON AJOS TIERNOS Y TOMATE	SOPA DE PASTA POLLO REBOZADO CON ENSALADA DE TOMATE	FILETE DE DORADA AL HORNO CON PATATA, PUERROS Y ZANAHORIA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
SOPA DE VERDURAS COLADAS Y POLLO	ARROZ DE PESCADO	PURÉ DE CALABAZA	MACARRONES BOLOGNESE	GARBANZOS ESTOFADOS
LOMO EMPANADO CON ENSALADA DE TOMATE	MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS Y PATATAS A LO POBRE	PIZZA DE ATÚN	TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA	DE POLLO ASADO CON PATATAS Y ENSALADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
MUSLITOS DE POLLO AL HORNO CON PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTOS	TORTILLA DE ACELGAS Y PATATA CON ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	LENGUADO A LA PLANCHA CON ENSALADA Y ARROZ SALTEADO CON PUERROS	SOPA DE PASTA BISTEC DE TERNERA SALTEADO CON AJOS TIERNOS	GUIISO DE RAPE CON PATATA Y VERDURA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
ARROZ PILAF CON TOMATE	ESPAGUETIS SALTEADOS CON AJO Y ACEITE DE OLIVA	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS ESTOFADAS	SOPA DE COCIDO
TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA	ABADEJO ORLY CON ENSALADA	FILETE PICADO AL HORNO CON PATATAS FRITAS Y ENSALADA	LENGUADO ADOBADO CON ENSALADA	HERVIDO MALLORQUÍN
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
POLLO AL HORNO CON PATATA, CEBOLLA Y TOMATE	TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA CON ENSALADA	MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS Y GUI SANTES	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS Y LOMO	FILETE DE DORADA AL HORNO CON PATATA Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
PURÉ DE ZANAHORIA	CANELONES ROSSINI	SOPA DE COCIDO	GARBANZOS ESTOFADOS	
SALCHICHAS FRESCAS CON ARROZ PILAF CON VERDURAS	LENGUADO ADOBADO CON ENSALADA	HERVIDO MALLORQUÍN	MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS Y PATATAS PANADERA	
FRUTA	FRUTA	PETIS SUISSE	FRUTA	
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA	PAVO FILETEADO CON SALTEADO CON VERDURAS Y COUSCOUS	LOMO DE BACALAO CON SALSA DE TOMATE Y ENSALADA DE ZANAHORIA Y ACEITUNAS	ENSALADA PA AMB OLI DE JAMÓN Y QUESO	
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	

**IMPORTE FEBRERO 99,18 €**

**VALES DÍA 5,90 €**



**Govern de les Illes Balears**

Conselleria de Salut i Consum

### LAS PROTEÍNAS

Las proteínas son nutrientes esenciales para la formación de las estructuras de nuestro cuerpo. Se encuentran en distintas proporciones en los grupos de alimentos ricos en proteínas como la carne, huevos, pescado, legumbres y frutos secos.

Al día deben consumirse 2 raciones alternado este grupo de alimentos.

En conjunto, su consumo semanal recomendado es:

Carne: 3-4 raciones de carne magra preferentemente (una ración son 100 gramos, equivalente a un bistec, ¼ de pollo o conejo).

Huevos: 3-4 raciones (una ración son 60-120 g, equivalente a 1-2 huevos)

Pescado: 3-4 raciones alternando el blanco y el azul (una ración son 125 g equivalente a un bistec)

Legumbres: 2-4 raciones variadas (una ración son 60-80 g en crudo, equivalente a un plato)

Frutos secos 3-7 de almendras, avellanas, nueces crudas (una ración son 20-30 g, equivalente a un puñado)