



FEBRER 2010

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



MARÍA COLOMER VALIENTE
DIETISTA-NUTRICIONISTA
COL. IB0005

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOURS 4	DIVENDRES 5
PURÉ DE VERDURES	SOPA DE BULLIT	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES	PAELLA VERDURES	DE ESPAGUETIS AMB TOMÀTIGA
PITERA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA MIXTA	SALMÓ AL FORN AMB VERDURES I PATATES PANADERA	FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB ARRÒS PILAF	BUNYOLS DE BACALLÀ AMB BASTONETS DE PASTANAGA	TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT
TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE CANONGES, TOMÀTIGA, I ANOUS FRUITA	LLAÇOS AMB ESPINACS, XAMPINYONS I LLOM FILETEJAT FRUITA	PURÉ DE PASTANAGA LLUÇ AL FORN AMB ALLS TENDRES I TOMÀTIGA FRUITA	SOPA DE PASTA POLLASTRE ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA FRUITA	FILET DE DORADA AL FORN AMB PATATA, PORRO, I PASTANAGA FRUITA
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOURS 11	DIVENDRES 12
SOPA DE VERDURES COLADES I POLLASTRE LLOM PANAT AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA FRUITA	ARRÒS DE PEIX LLUÇ AL FORN AMB VERDURES I PATATES AL POBRE FRUITA	PURÉ DE CARABASSA PIZZA DE TONYINA FRUITA	MACARRONS BOLOGNESA TRUITA DE CARABASSÍ AMB AMANIDA IOGURT	CIGRONS ESTOFADES POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES I AMANIDA FRUITA
CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATA CEBA I PEBRES FRUITA	TRUITA DE BLEDES I PATATA AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA	LLENGUADO A LA PLANXA AMB AMANIDA I ARRÒS SALTEJAT AMB PORROS FRUITA	SOPA DE PASTA BISTEC DE VADELLA SALTEJAT AMB ALLS TENDRES FRUITA	AGUIAT DE RAP AMB PATATES I VERDURES FRUITA
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOURS 18	DIVENDRES 19
ARRÒS PILAF AMB TOMÀTIGA TRUITA DE PERNIL AMB AMANIDA FRUITA	ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I OLI D'OLIVA ICTIOL ORLY AMB AMANIDA FRUITA	PURÉ DE VERDURES FILET CAPOLAT AL FORN AMB PATATES FREGIDES I AMANIDA FRUITA	LLENGUADO A L'ADOBA AMB AMANIDA FRUITA	SOPA DE BULLIT BULLIT MALLORQUÍ IOGURT
POLLASTRE AL FORN AMB PATATA CEBA I TOMÀTIGA FRUITA	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA FRUITA	LLUÇ AL FORN AMB PEBRES I PÈSSOLS FRUITA	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES I LLOM FRUITA	FILET DE DORADA AL FORN A,B PATATA I AMANIDA DE LLETUGA I PASTANAGA FRUITA
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOURS 25	DIVENDRES 26
PURÉ DE PASTANAGA SALSITXES FRESQUES AMB ARRÒS PILAF I VERDURES FRUITA	CANELONS ROSSINI LLENGUADO A L'ADOBA AMB AMANIDA FRUITA	SOPA DE BULLIT BULLIT MALLORQUÍ PETIT SUISSE	CIGRONS ESTOFADES LLUÇ AL FORN AMB VERDURES I PATATES PANADERA FRUITA	FRUITA
TRUITA DE PATATA I ESPINACS AMB AMANIDA FRUITA	INDIOT FILETEJAT SALTEJAT AMB VERDURES I COUSCOUS FRUITA	LLOM DE BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀTIGA I AMANIDA DE PASTANAGA I OLIVES FRUITA	AMANIDA PA AMB OLI DE PERNIL I FORMATGE FRUITA	

**IMPORT FEBRER
99,18 €**

**VALS DIA
5,90 €**



**Govern
de les Illes Balears**

Conselleria
de Salut i Consum

LES PROTEÏNES

Les proteïnes són nutrients essencials per a la formació de les estructures del nostre cos.

Es troben en distintes proporcions en els grups d'aliments rics en proteïnes com ara la carn, ous, peix, llegums i fruits secs.

Al dia s'han de consumir 2 racions alternant aquests grups d'aliments.

En conjunt, el seu consum recomanat per setmana és:

Carn: 3-4 racions de carn magra preferentment (una ració són 100 g equivalent a 1 bistec, ¼ de pollastre o conill).

Ous: 3-4 racions (una ració són 60-120 g equivalent a 1-2 ous)

Peix: 3-4 racions alternant el blanc i el blau (una ració són 125 g equivalent a un bistec).

Llegums: 2-4 racions variades (una ració són 60-80 g en cru equivalent a un plat)

Fruits secs: 3-7 d'ametlles, avellanes, nous crus (una ració són 20-30 g equivalent a un grapat).