



# ABRIL 2010

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



MARÍA COLOMER VALIENTE  
DIETISTA-NUTRICIONISTA  
COL. IB0005

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
SOPA DE VERDURAS COLADAS Y PASTA	ESPAGUETIS SALTEADOS CON AJO Y ACEITE DE OLIVA	ARROZ CON TOMATE	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS ESTOFADAS
LOMO EMPANADO CON ENSALADA	TORTILLA FRANCESA CON RODAJAS DE TOMATE ALIÑADO	BUÑUELOS DE BACALAO CON PALITOS DE ZANAHORIA	FILETE PICADO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS	SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS
FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA
CAZUELA DE PESCADO CON PATATA Y VERDURAS	PECHUGA DE POLLO FILETEADA CON LACITOS Y VERDURAS	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE CANÓNIGOS, ZANAHORIA Y NUECES	LOMO DE MERLUZA AL HORNO CON PATATA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA PIZZA DE VERDURAS Y JAMÓN
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
MACARRONES A LA NAPOLITANA	PURÉ DE CALABAZA	SOPA DE VERDURAS COLADAS Y PASTA	PAELLA DE VERDURAS	GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA	LENGUADO ADOBADO CON ENSALADA DE TOMATE	ALBÓNDIGAS CON PATATAS Y VERDURAS	MERLUZA ORLY CON PALITOS DE ZANAHORIA	PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PATATAS FRITAS Y ENSALADA
FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA
ARROZ SALTEADO CON VERDURAS Y LOMO FILETEADO	SOPA DE PASTA HERVIDO DE POLLO CON PATATA Y VERDURAS	TORTILLA DE ESPINACAS Y PATATAS CON ENSALADA VARIADA	ENSALADA PA AMB OLI DE QUESO	PURÉ DE CALABACÍN LENGUADO REBOZADO CON VERDURAS SALTEADAS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
SOPA DE PESCADO	ESPAGUETIS BOLOÑESA	PURÉ DE VERDURAS	ARROZ CON TOMATE	SOPA DE COCIDO
PIZZA DE ATÚN CON ENSALADA	ABADEJO ADOBADO CON MENESTRA DE VERDURAS	FILETE PICADO AL HORNO CON PATATAS FRITAS	TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA VARIADA	HERVIDO MALLORQUÍN
FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA
PECHUGA DE POLLO AL ROMERO CON ARROZ CON VERDURAS	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA	MERLUZA CON TUMBET	BISTEC REBOZADO CON PURÉ DE PATATA Y CHAMPIÑONES	ENSALADA BACALAO CON PATATA Y TOMATE
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA



**Govern de les Illes Balears**

Conselleria de Salut i Consum

**IMPORT ABRIL**  
**78,30 €**

**VALS DIA**  
**5,90 €**

## LAS FRUTAS VERDURAS Y HORTALIZAS

Las frutas verduras y hortalizas, son **alimentos imprescindibles** para el mantenimiento de la salud gracias a su aportación de fibra, vitaminas y minerales.

Su consumo debe ser diario, alrededor de 5 raciones: 3 raciones de fruta y 2 de hortalizas y verduras, y mejor si son de temporada..

Las frutas pueden tomarse en el desayuno, antes de ir al colegio, en el tiempo de recreo, y en casa, y también como postres en la comida y en la cena. Las Verduras y hortalizas pueden representar los platos principales de comida y cena, o como guarnición.

En la practica, cada ración de frutas, verduras y hortalizas equivalen a una porción comestible de 120.200 gramos.