



# ABRIL 2010

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



MARÍA COLOMER VALIENTE  
DIETISTA-NUTRICIONISTA  
COL. IB0005

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOURS 15	DIVENDRES 16
SOPA DE VERDURES COLADES I PASTA	ESPAGUETTIS SALTEJATS AMB ALL I OLI D'OLIVA	ARRÒS AMB TOMÀTIGA	PURE DE VERDURES	LLENTIES ESTOFADES
LLOM PANAT AMB AMANIDA	TRUITA A LA FRANCESSA AMB TOM'ATIGA TREMPADA	BUNYOLS DE BACALLÀ AMB BASTONETS DE PASTANAGA	FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES	SALMÒ AL FORN AMB VERDURES
FRUITA	FRUITA	IOGOURT	FRUITA	FRUITA
CASSOLA DE PEIX AMB PATATES I VERDURES	PITERA DE POLLASTRE FILETEJADA AMB LLACETS I VERDURES FRUITA	TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA DE CANONGES, PASTANAGA I ANOUS FRUITA	LLOM DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA, CEBA I TOMÀTIGA	AMANIDA PIZZA DE VERDURES I PERNIL FRUITA
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOURS 22	DIVENDRES 23
MACARRONS A LA NAPOLITANA	PURE DE CARABASSA	SOPA DE VERDURES COLADES I PASTA	PAELLA DE VERDURES	CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA MIXTA	LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA	PILOTES CASSOLANES AMB PATATES I VERDURES	LLUÇ ORLY AMB BASTONETS DE PASTANAGA	PITERA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES I AMANIDA
FRUITA	FRUITA	IOGOURT	FRUITA	FRUITA
ARRÒC SALTEJAT AMB VERDURES I LLOM FILETEJAT	SOPA DE PASTA BOLLIT DE POLLASTRE AM PATATES I VERDURES FRUITA	TRUITA D'ESPINACS I PATATES AMB AMANIDA VARIADA	AMANIDA AMB PA AMB OLI DE FORMATGE	PURE DE CARBASSÍ LLENGUADO ARREBOSSAT AMB VERDURES SALTEJADES FRUITA
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOURS 29	DIVENDRES 30
SOPA DE PEIX	ESPAGUETIS BOLOGNESE	PURE DE VERDURES	ARRÒS AMB TOMÀTIGA	SOPA DE BULLIT
PIZZA DE TONYINA AMB AMANIDA	ICTIOL A L'ADOBÀ AMB MENESTRA DE VERDUREZ	FILET CAPOLAT AL FORN AMB PATATES FREGIDES	TRUITA DE CARABASSÍ AMB AMANIDA VARIADA	BULLIT MALLORQUÍ
FRUITA	FRUITA	IOGOURT	FRUITA	FRUITA
PITERA DE POLLASTRE AL ROMANÍ AMB ARRÒS AMB VERDURES FRUITA	TRUITA DE PATATA I CARBASSÍ AMB AMANIDA FRUITA	LLUÇ AMB RUMBET FRUITA	BISCTE ARREBOSSAT AMB PURE DE PATATA I XAMPINYONS FRUITA	AMANIDA BACALLÀ AMB PATATA I TOMÀTIGA FRUITA



**Govern  
de les Illes Balears**

Conselleria  
de Salut i Consum

**IMPORT ABRIL  
78,30 €**

**VALS DIA  
5,90 €**

## LES FRUITES, VERDURES I LES HORTALISSES

Les fruites, verdures i hortalisses, són **aliments imprescindibles** per al manteniment de la salut gràcies a la seva aportació de fibra, vitamines i minerals.

El seu consum ha d'esser diari, al voltant de 5 racions: 3 racions de fruita i 2 d'hortalisses i verdures i, millor si són de temporada.

Les fruites es poden prendre en el berenar abans d'anar a l'escola, en el de l'esplai i en el de casa i també com a postres en el dinar i sopar. Les verdures i hortalisses poden representar plats principals del dinar i sopar o com a guarnició.

En la pràctica, cada ració de fruites, verdures i hortalisses equivalen a una porció comestible de 120-200 g.