



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



MARÍA COLOMER VALIENTE
 DIETISTA-NUTRICIONISTA
 COL. IB0005

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
ARROZ CON TOMATE	CANELONES ROSSINI	SOPA DE VERDURAS COLADAS Y PASTA	PURÉ DE CALABAZA	LENTEJAS ESTOFADAS
CALAMARES A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	TORTILLA DE ATÚN CON PALITOS DE ZANAHORIA FRUTA	ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATAS Y VERDURAS YOGUR	SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS Y PATATAS PANADERA HELADO	POLLO ASADO CON ENSALADA FRUTA
CREMA DE PUERROS POLLO FILETEADO CON VERDURAS Y CUSCÚS FRUTA	CAZUELA DE RAPE CON PATATA Y VERDURAS FRUTA	TOMATE CON ACEITUNAS SEPIA TROCEADA EN SU TINTA CON ARROZ FRUTA	TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA FRUTA	MERLUZA AL HORNO CON PATATA, CEBOLLA Y TOMATE NATURAL FRUTA
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
	MACARRONES CON TOMATE Y UN TOQUE DE ALBAHACA	PURÉ DE VERDURAS	ARROZ TRES DELICIAS	SOPA DE COCIDO
	ABADEJO AL HORNO CON VERDURAS	FILETE PICADO A LA PLANCHA CON VERDURAS	LENGUADO ADOBADO CON ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO	HERVIDO MALLORQUÍN
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
	POLLO AL HORNO CON PATATAS Y ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO	MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE PATATA	PASTEL DE CARNE Y VERDURAS CON PURÉ DE PATATA	TRAMPO PA AMB OLI DE JAMÓN Y QUESO
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
ENSALADA DE PASTA	ESPAGUETIS SALTEADOS CON AJO Y ACEITE DE OLIVA	SOPA DE COCIDO	PAELLA DE VERDURAS	GARBANZOS ESTOFADOS
ESCALOPE A LA MILANESA CON PATATAS FRUTA	MERLUZA A LA MALLORQUINA	FILETE PICADO AL HORNO CON PATATAS Y VERDURAS YOGUR	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO	LENGUADO ADOBADO CON ENSALADA VARIADA HELADO
TORTILLA DE PATATAS Y ACELGAS CON ENSALADA FRUTA	POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE ARROZ	LOMO DE DORADA A LA PLANCHA CON TALLARINES CON CALABACÍN	BISTEC DE TERNERA CON TUMBET	LOMO AL HORNO CON ARROZ Y VERDURAS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
ESPAGUETIS BOLOGNESE	LENTEJAS ESTOFADAS	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA PRIMAVERA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, ACEITUNAS, MAÍZ, PATATA HERVIDA, ACEITE, VINAGRE)	SOPA DE COCIDO
TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA FRUTA	MERLUZA ORLY CON ENSALADA MIXTA	ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATAS Y VERDURAS PETIT SUISSE	PIZZA DE ATÚN	HERVIDO MALLORQUÍN
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
ENSALADILLA RUSA CON LENGUADO HERVIDO FRUTA	POLLO FILETEADO CON ARROZ Y VERDURAS FRUTA	TORTILLA DE PATATAS CON TRAMPO	GUISO DE MERLUZA CON ARROZ Y VERDURAS FRUTA	ENSALADA VARIADA QUICHE DE ESPINACAS Y QUESO FRUTA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LUNES 31	<p>El agua está considerada como una sustancia esencial para mantener las funciones vitales. Es la única bebida imprescindible, y su consumo diario recomendado en condiciones normales es de 1'5 a 2 litros, (unos 8 vasos). En tiempos de calor, o si se realiza una actividad física moderada, debe incrementarse su consumo, tanto antes, durante, como después de la actividad. El agua debe ser la bebida de primera elección para los niños y niñas durante las comidas en casa y en la escuela. No debería ser sustituida por las bebidas refrescantes ya que por su alto contenido en energía (a partir de azúcares añadidos) puede influir en el aumento de la obesidad y el sobrepeso. Por tanto las bebidas refrescantes deberían consumirse en ocasiones especiales y no a diario.</p>			
SOPA DE POLLO LOMO AL HORNO CON PATATAS Y VERDURAS FRUTA				
TORTILLA DE PATATAS Y ESPINACAS CON ENSALADA				

IMPORTE COMEDOR MES DE MAYO 104,40 €

VALES DIA 5,90 €

EN **SOMBREADO** LAS PROPUESTAS DE CENAS ELABORADAS POR NUESTRA DIETISTA
 TODOS LOS MENÚS INVLUYEN PAN Y AGUA MINERAL, Y PODRÍAN VARIAR POR CAUSAS DE FUERZA MAYOR