

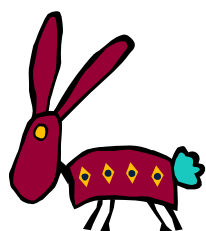


MAIG 2010
MENJADORS ESCOLARS
Julio Tundidor Molina S.L.
CP MIGJORN
BENDINAT

CP MIGJORN

MARÍA COLOMER VALIENTE
 DIETISTA-NUTRICIONISTA
 COL. IB0005

DILLUNS 3		DIMARTS 4		DIMECRES 5		DIJOUS 6		DIVENDRES 7	
ARRÒS	AMB	CANELONS ROSSINI		SOPA DE VERDURES		PURÉ		LLENTIES ESTOFADES	
TOMÀTIGA				COLADAS I PASTA		DE CARABASSA			
CALAMARS	A LA	TRUITA DE TONYINA		PILOTES CASOLANES		SALMÓ AL FORN AMB		POLLASTRE ROSTIT	
ANDALUSA	AMB	AMB BASTONETS DE		AMB PATATES I		VERDURES I PATATES		AMB AMANIDA	
AMANIDA		PASTANAGA		VERDURES		PANADERA			
FRUITA		FRUITA		IOGURT		GELAT		FRUITA	
CREMA DE PORROS		CASSOLA DE RAP AMB		TOMÀTIGA AMB OLIVES		TRUITA DE PATATA I		LLUÇ AL FORN AMB	
POLLASTRE FILETEJAT		PATATES I VERDURES		SÍPIA TROCEJADA EN LA		ESPINACS AMB		PATATA, CEBA I	
AMB VERDURES I				SEVA TINTA AMB ARRÒS		AMANIDA		TOMÀTIGA NATURAL	
CUSCÚS									
FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA	
DILLUNS 10		DIMARTS 11		DIMECRES 12		DIJOUS 13		DIVENDRES 14	
		MACARRONS	AMB	PURÉ DE VERDURES		ARRÒS	TRES	SOPA DE BULLIT	
		TOMÀTIGA I UN TOC				DELÍCIES			
		DE AUFABEGUERA							
		ICTIOL AL FORN AL		FILETE CAPOLAT A LA		LLENGUADO	A	BULLIT MALLORQUÍ	
		HORNO	AMB	PLANXA AMB VERDURES		L'ADOBÀ	AMB		
		VERDURES				TOMÀTIGA TREMPADA			
		FRUITA		FRUITA		FRUITA		IOGURT	
		POLLASTRE AL FORN		LLUÇ ARREBOSSAT AMB		PASTÍS DE CARN I		TRAMPO	
		AMB PATATES I		AMANIDA DE PATATA		VERDURES AMB PURE		PA AMB OLI DE PERNIL I	
		AMANIDA DE				DE PATATA		FORMATGE	
		TOMÀTIGA TREMPADA							
		FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA	
DILLUNS 17		DIMARTS 18		DIMECRES 19		DIJOUS 20		DIVENDRES 21	
AMANIDA DE PASTA		ESPAGUETIS		SOPA DE BULLIT		PAELLA	DE	CIGRONS ESTOFATS	
		SALTEJATS AMB ALL I				VERDURES			
		OLI D'OLIVA							
ESCALOP	A LA	LLUÇ	A LA	FILET CAPOLAT AL		TRUITA FRANCESA		LLENGUADO A L'ADOBÀ	
MILANESA	AMB	MALLORQUINA		FORN AMB PATATES I		AMB AMANIDA DE		AMB AMANIDA VARIADA	
PATATES				VERDURES		TOMÀTIGA			
						TREMPADA			
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA		GELAT	
TRUITA DE PATATES I		POLLASTRE AL FORN		LLOM DE DORADA A LA		BISTEC DE VEDELLA		LLOM AL FORN AMB	
BLEDES AMB AMANIDA		AMB AMANIDA DE		PLANXA AMB TALLARINS I		AMB TUMBET		ARRÒS I VERDURES	
		ARRÒS		CARABASSÍ					
FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA	
DILLUNS 24		DIMARTS 25		DIMECRES 26		DIJOUS 27		DIVENDRES 28	
ESPAGUETIS		LLENTIES		SOPA DE VERDURES		AMANIDA		SOPA DE BULLIT	
BOLOGNESA		ESTOFADAS				PRIMAVERA (TOMÀTIGA,			
						PEBRE, CEBÀ, OLIVES, BLAT			
						DE LES INDRIES, PATATA			
						BOLLIDA, OLI, VINAGRE)			
TRUITA	DE	LLUÇ ORLI	AMB	PILOTES CASOLANES		PIZZA DE TONYINA		BULLIT MALLORQUÍ	
CARABASSÍ	AMB	AMANIDA MIXTA		AMB PATATES I					
AMANIDA				VERDURES					
FRUITA		FRUITA		PETIT SUISSÉ		FRUITA		FRUITA	
ENSALADILLA RUSA		POLLASTRE FILETEJAT		TRUITA DE PATATES AMB		AGUIAT DE LLUÇ AMB		AMANIDA VARIADA	
AMB LLENGUADO		AMB ARRÒS I		TRAMPO		ARRÒS I VERDURES		QUICHE D'ESPINACS I	
BOLLIT		VERDURES						FORMATGE	
FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA	
DILLUNS 31									
SOPA DE POLLASTRE									
LLOM AL FORN AMB									
PATATES	I								
VERDURES									
FRUITA									
TRUITA DE PATATES I									
ESPINACS	AMB								
AMANIDA									



L'aigua, és considerada com una substància essencial per a mantenir les funcions vitals. És l'única beguda imprescindible i el seu consum diari recomanat en condicions normals és d'1,5 a 2 litres (uns 8 tassons). En temps de calor, o si es realitza una activitat física moderada, s'ha d'incrementar el seu consum tant abans, durant com després de l'activitat. L'aigua ha d'esser la beguda de primera elecció pels nins i nines durant les menjades a casa i a l'escola. No hauria d'esser substituïda per les begudes refrescants ja que, pel seu alt contingut en energia (a partir de sucres afegits), pot influenciar l'augment de l'obesitat i el sobrepès. Per tant, les begudes refrescants s'haurien de consumir en ocasions especials i no a diari.

IMPORT MENJADOR MES DE MAIG 104,40 €
VALS DIA 5,90 €

EN **SOMBREJAT** LES PROPOSTES DE SOPARS ELABORADES PER LA NOSTRA DIETISTA
 TOTS ELS MENUS INCLOUEN PÀ I AIGUA MINERAL, I PODRIEN VARIAR PER CAUSES DE FORÇA MAJOR