



JUNIO 2010
COMEDORES ESCOLARES
Julio Tundidor Molina S .L.
CP MIGJORN –BENDINAT-

MARÍA COLOMER VALIENTE
 DIETISTA-NUTRICIONISTA
 COL. IB0005




MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	
ESPAGUETTIS BOLOGNESE LENGUADO ADOBADO CON ENSALADA MIXTA FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS PIZZA DE JAMON YORK CON ENSALADA DE TOMATE YOGUR	SOPA DE VEGETALES CON VERDURA COLADA ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATAS Y VERDURAS FRUTA	PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA MIXTA FRUTA	
CREPES DE POLLO CON VERDURAS SALTEADAS FRUTA	RAPE HERVIDO CON PATATA, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA FRUTA	ENSALADA DE PASTA CON HORTALIZAS CON TACOS DE FIAMBRE DE PAVO FRUTA	MERLUZA AL HORNO CON PATATA, CEBOLLA, TOMATE, PUERROS Y PARMESANO FRUTA	
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
PURÉ DE CALABAZA PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PATATAS Y ENSALADA FRUTA	MACARRONES CON SAMFAINA SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS FRUTA	SOPA CON VERDURAS COLADAS Y PASTA FILETE PICADO A LA PLANCHA CON PATATAS Y TOMATE PETIT SUISE	ARROZ DE PESCADO TORTILLA ESPAÑOLA CON CALABACÍN HELADO	GARBANZOS ESTOFADOS LENGUADO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA FRUTA
LOMO DE LENGUADO REBOZADO CON ARROZ SALTEADO CON VERDURAS FRUTA	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA VARIADA FRUTA	GUISO DE RODAJAS DE CALAMAR CON ARROZ, GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍAS FRUTA	ENSALADA PA AMB OLI MIXTO FRUTA	POLLO A LA PLANCHA CON TUMBET FRUTA
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	VIERNES 18	
LENTEJAS ESTOFADAS SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS Y ENSALADA FRUTA	ESPAGUETIS SALTEADOS CON AJO Y ACEITE DE OLIVA MERLUZA A LA MALLORQUINA FRUTA	CANELONES ROSSINI TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA YOGUR	ARROZ CON TOMATE LENGUADO AL HORNO CON VERDURAS FRUTA	SOPA DE COCIDO ESCALOPE DE PAVO CON PATATILLA. HELADO, NARANJAS, CAMELOS....
GUISO DE POLLO CON PATATAS Y VERDURAS FRUTA	CREMA DE CALABACÍN BISTEC A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA Y TOMATE FRUTA	ENSALADILLA RUSA CON RAPE HERVIDO FRUTA	LOMO A LA PLANCHA CON QUESO Y ENSALADA DE PASTA FRUTA	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA



COMEDOR JUNIO 2010
73,08 €
VALES DIA 5,90 €

OS RECORDAMOS QUE ESTA PROPUESTA PODRÍA VARIAR POR IMPROVISTOS.
EN SOMBREADO LAS PROPUESTAS DE CENAS

 **Govern de les Illes Balears**
 Conselleria de Salut i Consum

L'OCI ACTIU
 La televisión, el ordenador, la videoconsola y pasar mucho rato sentado, forman cada vez más parte esencial de nuestro tiempo libre. Con el ocio activo se pretende evitar esta rutina y aprovechar un verano utilizando el tiempo libre en realizar actividades físicas que aporten entretenimiento y beneficio para la salud.

- Nada en el mar o piscina, practica vela, piragüismo, submarinismo y además, juega a diferentes deportes en las playas.
- Organiza excursiones en la montaña a pie, bici caballo. Etc...
- Participa en actividades lúdicas que organice tu Ayuntamiento; Gimcanas, Bailes Populares y juegos tradicionales.
- Participa en deportes organizados o informales utilizando las instalaciones deportivas de tu municipio.
- Alterna actividades lúdicas de lectura y cine con algún deporte.
- Hay un montón de deportes para escoger : natación, piragüismo, equitación, golf, atletismo, ciclismo, fútbol, boley, basquet, artes marciales, tenis , ir al gimnasio, bailes, vela....
- Mantén una buena hidratación con agua, frutas y verduras y no te olvides de protegerte del sol adecuadamente para evitar accidentes.
- Ten una buena hidratación con agua, frutas y verduras y no te olvides de protegerte del sol adecuadamente para evitar accidentes.