JUNY 2010

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

MARÍA COLOMER VALIENTE
DIETISTA-NUTRICIONISTA
COL. IB0005

CP MIGJORN

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	ESPAGUETIS BOLOGNESA	LLENTIES ESTOFADES	BROU COLAT DE VERDURES	PAELLA DE VERDURES
	LLENGUADO A L'ADOBA AMB AMANIDA MIXTA	PIZZA DE PERNIL AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA	PILOTES CASOLANES AMB PATATES I VERDURES	TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA MIXTA
	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
	CREPS DE POLLASTRE AMB VERDURES SALTETJADES FRUITA	**RAP BULLIT AMB PATATA, MONGETES I PASTANAGA FRUITA**	**AMANIDA DE PASTA I VERDURES AMB TROSSOS D'INDIOT FRUITA**	**LLUÇ AL FORN AMB PATATA, CEBA, TOMÀTIGA, PORROS I PARMESÀ FRUITA**
DILLUNS 7	**DIMARTS 8**	**DIMECRES 9**	**DIJOUS 10**	**DIVENDRES 11**
PURE DE CARABASSA	MACARRONS AMB SANFAINA	BROU COLAT DE VERDURES I PASTA	ARRÒS DE PEIX	CIGRONS ESTOFATS
PITERA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES I AMANIDA	SALMÓ AL FORN AMB VERDURES	FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATES I TOMÁTIGA	TRUITA ESPANYOLA AMB CARABASSÍ	LLENGUADO PANAT AMB AMANIDA MIXTA
FRUITA	FRUITA	PETIT SUISSE	GELAT	FRUITA
LLOM DE LLENGUADO ARREBOSSAT AMB ARRÒS SALTETJAT I VERDURES FRUITA	**TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA VARIADA FRUITA**	**AGUIAT DE CALAMAR AMB ARRÒS, PESSOLS, PASTANAGA I MONGETES FRUITA**	**AMANIDA PA AMB OLI MIXTE FRUITA**	**POLLASTRE A LA PLANXA AMB TUMBET FRUITA**
DILLUNS 14	**DIMARTS15**	**DIMECRES16**	**DIJOUS 17**	**DIVENDRES18**
LLENTIES ESTOFADES	ESPAGUETIS SALTETJATS AMB ALL I OLI D'OLIVA	CANELONS ROSSINI	ARRÒS AMB TOMÀTIGA	SOPA DE BULLIT
SALXITXES FRESQUES AMB PATATES I AMANIDA	LLUÇ A LA MALLORQUINA	TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA MIXTA	LLENGUADO AL FORN AMB VERDURES	ESCALOP D'INDIOT AMB PATATILLA, GELAT, TARONGES, CARAMELS....
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	
AGUIAT DE POLLASTRE AMB PATATES I VERDURES FRUITA	**CREMA DE CARABASSÍ BISTEC A LA PLANXA AMB PURE DE PATATA I TOMÀTIGA FRUITA**	**ENSALADILLA RUSSA AMB RAP BULLIT FRUITA**	**LLOM A LA PLANXA AMB FORMATGE I AMANIDA DE PASTA FRUITA**	**TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA FRUITA**

MENJADOR JUNY 2010
73,08 €
VALS DIA 5,90 €
VOS RECORDAM QUE AQUESTA PROPOSTA DE MENUS PODRIA VARIAR PER IMPREVISTOS.
EN SOMBREJAT LA PROPOSTA DE SOPARS

Govern de les Illes Balears
Conselleria de Salut i Consum

L'OCI ACTIU

La televisió, l'ordinador, la videoconsola i passar massa estona assegut, formen cada vegada més una part essencial del nostre temps lliure. Amb l'oci actiu es pretén evitar aquesta rutina i gaudir de l'estiu emprant el temps lliure a realitzar activitats físiques que aporten entreteniment i benefici per a la salut.
– Neda al mar o piscina, practica vela, piragüisme, submarinisme i, a més, juga a diversos esports a les platges.
– Organitza excursions a la muntanya a peu, en bici, cavall etc.
– Participa en les activitats lúdiques que organitza el teu ajuntament; gimcanes, ballades populars i jocs tradicionals.
– Participa en esports organitzats o informals utilitzant les instal·lacions esportives del teu municipi.
– Alterna activitats lúdiques de lectura i cinema amb algun esport.
– Hi ha un munt d'esports per triar: natació, piragüisme, equitació, patinatge, golf, atletisme, ciclisme, futbol, bolei, bàsquet, arts marcials, tenis, anar al gimnàs, balls, vela...
-Manté una bona hidratació amb l'aigua, fruites i verdures i no oblidis de protegir-te del Sol adequadament i d'evitar accidents.