



**FEBRER 2012**

**C E I P M I G J O R N**

María Colomer Valiente  
Dietista-nutricionista  
Col. IB0005

**COMEDORES ESCOLARES**  
**Julio Tundidor Molina S.L.**  
**C.E.I.P. MIGJORN**

	<b>DIMECRES 1</b>		<b>DIJOUS 2</b>		<b>DIVENDRES 3</b>				
	LLENTIES AMB ESPINACS		PURÉ DE CARABASSA		CANALONS ROSSINI				
	POLLASTRE AL FORN AMB PATATA, Ceba I TOMÀTIGA		PIZZA DE TONYINA AMB AMANIDA MIXTA		TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA				
	IOGURT		FRUITA		FRUITA				
	SOPA DE FIDEUS		LLOM A LA PLANXA		PURÉ DE VERDURES				
	LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA		PATATA BULLIDA I VERDURA		ABADEJO PLANXA AMB ARRÒS I VERDURES				
FRUITA		FRUITA		FRUITA					
<b>DILLUNS 6</b>		<b>DIMARTS 7</b>		<b>DIMECRES 8</b>		<b>DIJOUS 9</b>		<b>DIVENDRES 10</b>	
SOPA DE PEIX		MACARRONS BOLOGNESA		CIGRONS AMB BLEDES		PURÉ DE VERDURES		SOPA DE BULLIT	
PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA A L'ALLET AMB FRUITA		LLUÇ ORLY AMB AMANIDA VARIADA AMB BLAT		FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATA		LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB TOMÀTIGA ALINYADA		BULLIT	
LLENGUADO AMB PATATA AMANIDA VARIADA		CUIXETES DE POLLASTRE PATATA, Ceba I TOMÀTIGA		TRUITA DE PATATES AMANIDA MIXTA		LLOM A LA PLANXA ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES		AMANIDA MIXTA PA AMB OLI	
FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA	
<b>DILLUNS 13</b>		<b>DIMARTS 14</b>		<b>DIMECRES 15</b>		<b>DIJOUS 16</b>		<b>DIVENDRES 17</b>	
ESPAGUETIS A L'ALLET AMB OLI D'OLIVA		LLENTIES AMB PASTANAGA		SOPA DE VERDURES COLADES AMB PASTA		PURÉ DE CARABASSA		ARRÒS AMB PÈSOLS	
LLUÇ ORLY AMB AMANIDA MIXTA		FRIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE		PILOTES CASSOLANES AMB VERDURES I PATATES		CALAMARS A LA ROMANA AMB LLETUGA I OLIVES		TRUITA ESPANYOLA AMB TOMÀTIGA ALINYADA	
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA		FRUITA	
SOPA DE FIDEUS		LLENGUADO ARREBOSSAT		TRUITA DE PATATES		POLLASTRE SALTEJAT		LLUÇ AL FORN	
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURA		AMANIDA MIXTA AMB ARRÒS		AMANIDA VARIADA		LLACETS DE PASTA AMB VERDURA		PATATA I VERDURES	
FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA	
<b>DILLUNS 20</b>		<b>DIMARTS 21</b>		<b>DIMECRES 22</b>		<b>DIJOUS 23</b>		<b>DIVENDRES 24</b>	
SOPA DE CARAGOLA		MACARRONS AMB SANFAINA		MONGETES ESTOFADES		SOPA DE PEIX		PURÉ DE CARABASSA	
CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA MIXTA		LLUÇ AL FORN AMB MONGETES SALTEJADES		FRICANDELA AL FORN AMB PATATES I PÈSOLS		LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB PATATA BOLLIDA I PASTANAGA		TRUITA DE PATATES AMB LLETUGA I OLIVES	
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA		FRUITA	
ABADEJO A LA PLANXA		SOPA DE FIDEUS		TRUITA		LLOM A LA PLANXA		SOPA DE FIDEUS	
ENSALADILLA TREMPADA		POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA		AMANIDA MIXTA		AMB PATATA I AMANIDA		PIZZA DE XAMPINYONS	
FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA	
<b>DILLUNS 27</b>		<b>DIMARTS 28</b>		<b>DIMECRES 29</b>		<b>MES FEBRER</b>		<b>VALS DIARIS</b>	
ARRÒS AMB TOMÀTIGA		AMANIDA DE PASTA		SOPA DE PICADILLO					
LLOM MILANESA AMB AMANIDA I OLIVES		LLUÇ AL FORN AMB PATATA BULLIDA I PASTANAGA		PILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATES I PEBRES					
FRUITA		FRUITA		IOGURT					
OU BULLIT		SOPA DE FIDEUS		AMANIDA DE PATATA		<b>114,66 €</b>		<b>6,15 €</b>	
PATATA I VERDURA VAPOR		POLLASTRE AMB AMANIDA		ABADEJO ARREBOSSAT					
FRUITA		FRUITA		FRUITA					



**ELS ALIMENTS AMB GREIXOS SATURATS I TRANS**

Els aliments rics en àcids grassos saturats i trans són aliments molt energètics que contenen nutrients que formen part de l'estructura de les membranes celulars i transporten les vitamines A, D, E i K. Contenen també quantitats de proteïnes i hidrats de

A la piràmide d'aliments, la majoria d'ells es troben situats a la part superior.

Aquests aliments estan representats per les carns, embutits, saïm, mantega, margarina, aperitius fregits, pastisseria industrial, menjar ràpid i precuinat.

El seu consum freqüent suposa un risc de patir malalties com les que afecten al cor, la hipertensió, el càncer i l'obesitat. Per tant, el seu consum no ha de ser diari, en tot cas, ha de limitar-se a determinades ocasions i sempre en quantitats petites.

**EN OMBREJAT, LES PROPOSTES DE SOPARS ELABORADES PER LA NOSTRA DIETISTA-NUTRICIONISTA**

**TOTS ELS MENÚS AMB PA I AIGUA MINERAL, PODRIEN VARIAR PER CAUSES DE FORÇA MAJOR**