



# MENÚ ESCOLAR

## Y PROPUESTA DE CENAS Y COMIDAS COMPLEMENTARIAS

### ABRIL 2007

SUPERVISADO POR:



COMEDORES ESCOLARES  
Julio Tundidor Molina S.L.



**CP MIGJORN-BENDINAT**  
**IMPORTE MES 63,05 €**  
**VALES DIA 5,45 €**

| LUNES 2  | MARTES 3  | MIÉRCOLES 4   | JUEVES 5  | VIERNES 6  | SÁBADO 7                                       | DOMINGO 8  |
|--|---|---|---|--|--|--|
| SOPA DE PASTA CON CALDO DE VERDURAS Y POLLO                                    | PURÉ DE VERDURAS                                      | SOPA DE BULLIT  | <b>SEMANA SANTA</b>   |  |  |  |
| LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADILLA (PATATA HERVIDA, VERDURAS) FRUTA             | PERCA AL HORNO ESTILO MALLORQUÍN (CON VERDURAS) FRUTA | HERVIDO MALLORQUÍN YOGUR                                  |   |  |  |  |
| <b>PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS</b>                                      |   |   |   |  |  |  |
| HUEVO  | CARNE   | PESCADO   | <b>SEMANA SANTA</b>   |  |  |  |
| LUNES 16   | MARTES 17   | MIÉRCOLES 18  | JUEVES 19   | VIERNES 20   | SÁBADO 21                                      | DOMINGO 22   |
| SOPA DE PESCADO  | ESPAGUETIS SALTEADOS CON AJO Y ACEITE DE OLIVA        | SOPA DE CARACOLA  | PURÉ DE CALABAZA  | LENTEJAS ESTOFADAS                                       | ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA                | ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS                      |
| PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA Y VERDURAS SALTEADAS FRUTA    | MERLUZA ADOBADA Y EMPANADA CON ENSALADA MIXTA FRUTA   | ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATAS Y VERDURAS FRUTA           | TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA YOGUR                                | POLLO ASADO CON PATATAS Y ENSALADA FRUTA CÍTRICA         | REDONDO DE TERNERA CON PATATA Y VERDURAS FRUTA | MACARRONES A LA BOLOÑESA FRUTA                               |
| <b>PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS</b>                                      |   |   |   |  |  |  |
| PURÉ DE PATATA Y VERDURAS<br>TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATE ALIÑADO<br>FRUTA | LOMO A LA PLANCHA CON ARROZ CON VERDURAS<br>FRUTA     | LENGUADO A LA PLANCHA CON COUS COUS CON ENSALADA<br>FRUTA | FUSSILLI TRICOLOR CON VERDURAS, SALSA DE TOMATE Y PAVO FILETEADO<br>FRUTA | SOPA DE PASTA RAPE HERVIDO CON JUDÍAS SALTEADAS<br>FRUTA | PIZZA DE CARNE Y VERDURAS CON TRAMPÓ<br>FRUTA  | TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA VARIADA CON NUECES<br>FRUTA |

| LUNES 23                                  | MARTES 24  | MIÉRCOLES 25                                 | JUEVES 26   | VIERNES 27                           | SÁBADO 28  | DOMINGO 29                                     |
|---|--|--|---|--------------------------------------|--|--|
| PAELLA VALENCIANA                         | CANALONES ROSSINI                                      | PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIAS                 | SOPA DE PASTA CON CALDO DE VERDURAS Y POLLO                         | GARBANZOS ESTOFADOS                  | SOPA DE PASTA  | ENSALADA DE TOMATE Y PIMIENTO VERDE            |
| JAMÓN YORK Y QUESO CON TRAMPÒ             | TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA                    | LOMO AL HORNO CON PATATAS Y VERDURA SALTEADA | FRICANDELLE AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS                         | LENGUADO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA | POLLO AL HORNO CON PATATAS Y ENSALADA                          | FIDEUÀ DE PESCADO                              |
| FRUTA                                     | FRUTA  | YOGUR  | HELADO  | FRUTA CÍTRICA                        | FRUTA  | FRUTA  |
| <b>PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS</b> |  |  |   |                                      |  |  |
| LENGUADO AL HORNO CON PATATAS Y VERDURAS  | POLLO A LA PLANCHA CON COUS COUS SALTEADO CON VERDURAS | MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ARROZ   | TORTILLA A LA FRANCESA CON TOMATE CON QUESO FRESCO Y PURÉ DE PATATA | PA AMB OLLI CON ENSALADA VARIADA     | SOPA DE PASTA EMPERADOR A LA PLANCHA CON VERDURAS A LA PLANCHA | TORTILLA DE CHAMPIÑONES CON ENSALADA DE PATATA |
| FRUTA                                     | FRUTA  | FRUTA  | FRUTA   | FRUTA                                | FRUTA  | FRUTA  |
| <b>LUNES 30</b>                           |  |  |   |                                      |  |  |
| DÍA NO LECTIVO                            |  |  |   |                                      |  |  |

#### RECOMENDACIONES GENERALES:

- RACIONES DE ALIMENTOS Y PREPARACIONES ADECUADAS A LA EDAD.
- ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA, REGULAR, ADAPTADA A LA EDAD. PREFERIBLEMENTE EN FAMILIA O EQUIPO.
- HORARIOS DE COMIDA Y SUEÑO REGULARES Y ADAPTADOS A LA EDAD.
- DESAYUNO DIARIO Y COMPLETO: INCLUIR LÁCTEO (LECHE O YOGUR) PAN O CEREALES POCO AZUCARADOS Y TROCITOS DE FRUTAS FRESCAS O ZUMO NATURAL.
- INCLUIR CADA DÍA 1 HORTALIZA + 1 FRUTA EN LA TOMA (DOS RACIONES DE "5 AL DÍA"). LAS FRUTAS RESTANTES DEBEN INCLUIRSE EN MERIENDAS.
- MERIENDAS (MAÑANA / TARDE): INCLUIR LÁCTEOS (LECHE, YOGUR O QUESO) O FRUTAS. EN ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA: INCLUIR BOCADILLO DE FIAMBRES MAGROS O QUESOS TIERNOS.
- EN COMIDAS Y CENAS: PAN MORENO O INTEGRAL. LA BEBIDA DEBERÁ SER AGUA.
- ANTES DE DORMIR: UN VASO DE LECHE.



**AJUNTAMENT DE CALVIÀ  
MALLORCA**

