



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	SEMANA SANTA			
LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADILLA (PATATA HERVIDA, VERDURAS) FRUTA	PERCA AL HORNO ESTILO MALLORQUÍN (CON VERDURAS) FRUTA	HERVIDO MALLORQUÍN YOGUR				
PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS						
HUEVO	CARNE	PESCADO	SEMANA SANTA			
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
PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS						
PURÉ DE PATATA Y VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATE ALIÑADO FRUTA	LOMO A LA PLANCHA CON ARROZ CON VERDURAS FRUTA	LENGUADO A LA PLANCHA CON COUS COUS CON ENSALADA FRUTA	FUSSILLI TRICOLOR CON VERDURAS, SALSA DE TOMATE Y PAVO FILETEADO FRUTA	SOPA DE PASTA RAPE HERVIDO CON JUDÍAS SALTEADAS FRUTA	PIZZA DE CARNE Y VERDURAS CON TRAMPÓ FRUTA	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA VARIADA CON NUECES 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
PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS						
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
LUNES 30						
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

