



MENÚ ESCOLAR

I PROPOSTA DE SOPARS I DINARS COMPLEMENTARIS

ABRIL 2007

SUPERVISAT PER:



COMEDORES ESCOLARES
Julio Tundidor Molina S.L.



CP MIGJORN-BENDINAT
IMPORT MES 63,05 €
VAL DIA 5,45 €

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6	DISSABTE 7	DIUMENGE 8
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURES I LLOM A LA PLANXA AMB ENSALADILLA (PATATA BULLIDA, VERDURES) FRUITA	PURÉ DE VERDURES PERCA AL FORN A L'ESTIL MALLORQUÍ (AMB VERDURES) FRUITA	SOPA DE BULLIT BULLIT MALLORQUÍ IOGUR	SETMANA SANTA			
PROPOSTA DE SOPARS COMPLEMENTARIS						
OU	CARN	PEIX	SETMANA SANTA			
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20	DISSABTE 21	DIUMENGE 22
SOPA DE PEIX PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATA BULLIDA I VERDURES SALTADES FRUITA	ESPAGUETIS SALTATS AMB ALL I OLI D'OLIVA LLUÇ ADOBAT I EMPANAT AMB ENSALADA MIXTA FRUITA	SOPA GROSSA PILOTES CASOLANES AMB PATATES I VERDURES FRUITA	PURÉ DE CARABASSA TRUITA ESPANYOLA AMB ENSALADA MIXTA IOGURT	LLENTIES ESTOFADES POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES I ENSALADA FRUITA CÍTRICA	ENSALADA DE LLETUGA I PASTANAGA RODÓ DE VEDELLA AMB PATATA I VERDURES FRUITA	ENSALADA DE LLETUGA, TOMÀQUET I OLIVES MACARRONS A LA BOLONYESA FRUITA
PROPOSTA DE SOPARS COMPLEMENTARIS						
PURÉ DE PATATA I VERDURES TRUITA DE CARABASSO AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA	LLOM A LA PLANXA AMB ARRÓS I VERDURES FRUITA	LLENGUADO A LA PLANXA AMB CUSCÚS I ENSALADA FRUITA	FUSSILLI TRICOLOR AMB VERDURES, SALS DE TOMÀQUET I INDIOT FILETEJAT FRUITA	SOPA DE PASTA RAP BULLIT AMB MONGETES SALTADES FRUITA	PIZZA DE CARN I VERDURES AMB TRAMPÓ FRUITA	TRUITA DE PATATES AMB ENSALADA VARIADA AMB NOUS FRUITA

DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27	DISSABTE 28	DIUMENGE 29
PAELLA VALENCIANA	CANELONS <i>ROSSINI</i>	PURÉ DE PORROS I PASTANAGUES	SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURES I POLLASTRE	SIGRONS ESTOFATS	SOPA DE PASTA	ENSALADA DE TOMÀQUET I PEBROT VERD
CUIXOT DOLÇ I FORMATGE AMB TRAMPÓ	TRUITA DE TONYINA AMB ENSALADA MIXTA	LLOM AL FORN AMB PATATES I VERDURA SALTADA	<i>FRICANDELLE</i> AL FORN AMB VERDURES SALTADES	LLENGUADO EMPANAT AMB ENSALADA MIXTA	POLLASTRE AL FORN AMB PATATES I ENSALADA	FIDEUADA DE PEIX
FRUITA	FRUITA	IOGURT	GELAT	FRUITA CÍTRICA	FRUITA	FRUITA
PROPOSTA DE SOPARS COMPLEMENTARIS						
LLENGUADO AL FORN AMB PATATES I VERDURES	POLLASTRE A LA PLANXA AMB CUSCÚS SALTAT AMB VERDURES	LLUÇ A LA PLANXA AMB ENSALADA D'ARRÒS	TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMB FORMATGE FRESC I PURÉ DE PATATA	PA AMB OLI AMB ENSALADA VARIADA	SOPA DE PASTA EMPERADOR A LA PLANXA AMB VERDURES A LA PLANXA	TRUITA DE XAMPINYONS AMB ENSALADA DE PATATA
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 30						
NO LECTIU						

RECOMANACIONS GENERALS:

- RACIONS D'ALIMENTS I PREPARACIONS ADEQUADES A L'EDAT.
- ACTIVITAT FÍSICA DIÀRIA, REGULAR, ADAPTADA A L'EDAT. PREFERIBLEMENT EN FAMÍLIA O EQUIP.
- HORARIS DE MENJADES I SON REGULARS I ADAPTATS A L'EDAT.
- ESMORZAR DIARI I COMPLET: INCLOURE LACTI (LLET O IOGURT) PA O CEREALS POC ENSUCRATS I TROCETS DE FRUITES FRESQUES O SUC NATURAL.
- INCLOURE CADA DIA 1 HORTALISSA + 1 FRUITA (DUES RACIONS DE "5 AL DIA"). LES FRUITES RESTANTS S'HAN D'INCLOURE ALS BERENARS.
- BERENARS (MATÍ/ HORABAIXA): INCLOURE LACTIS (LLET, IOGURT O FORMATGE) O FRUITES. EN ACTIVITAT FÍSICA DIÀRIA: INCLOURE ENTREPÀ D'EMBOTITS MAGRES O FORMATGES TENDRES.
- EN ELS DINARS I SOPARS: PA MORENO O INTEGRAL. LA BEGUDA HA DE SER AIGUA.
- ABANS DE DORMIR: UN TASSÓ DE LLET.



**AJUNTAMENT DE CALVIÀ
MALLORCA**

