



# MENÚ ESCOLAR

## I PROPOSTA DE SOPARS I DINARS COMPLEMENTARIS

### DESEMBRE 2006

SUPERVISAT PER:



MENJADORS ESCOLARS  
Julio Tundidor Molina SL

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



| DIVENDRES 1   | DISSABTE 2  | DIUMENGE 3  |   |  |   |   |
|---|---|---|---|--|---|---|
| BROU CASOLÀ DE POLLASTRE I VERDURES<br>LLOM ARREBOSSAT AMB ENSALADA DE TOMÀQUET<br>FRUITA | COGOLLOS AMB TONYINA<br>LLENTIES ESTOFADES AMB CARN I VERDURES<br>FRUITA  | ENSALADA VARIADA<br>FIDEUADA MIXTA<br>FRUITA                                    |   |  |   |   |
| PROPOSTA DE SOPARS COMPLEMENTARIS   |   |   |   |  |   |   |
| FILET DE POLLASTRE AMB SALTAT D'ARRÒS I VERDURES<br>FRUITA                                | LLUÇ A LA PLANXA AMB PATATA BULLIDA I ENSALADA<br>FRUITA                  | TRUITA DE PATATES I ESPINACS AMB ENSALADA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO.<br>FRUITA |   |  |   |   |
| DILLUNS 4   | DIMARTS 5   | DIMECRES 6  | DIJOUS 7  | DIVENDRES 8  | DISSABTE 9  | DIUMENGE 10   |
| PURÉ DE VERDURES  | CANELONS ROSSINI  | ENSALADA VARIADA  | SOPA DE PEIX  | TOMÀQUET A TALLADES                                    | ENSALADA VARIADA                                    | SOPES MALLORQUINES  |
| PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TRAMPÓ<br>FRUITA                                      | PEIX ADOBAT AMB ENSALADA VARIADA<br>FRUITA                                | PIZZA DE CUIXOT I FORMATGE<br>FRUITA  | RAP BULLIT AMB PATATES I VERDURES<br>FRUITA                     | MONGETES ESTOFADES AMB CARN I VERDURES<br>FRUITA       | ARRÒS AMB TOMÀQUET I SALSITXES<br>FRUITA            | CONILL A LA BRASA<br>FRUITA   |
| PROPOSTA DE SOPARS COMPLEMENTARIS   |   |   |   |  |   |   |
| PA AMB OLI DE FORMATGE I TONYINA AMB ENSALADA VARIADA<br>FRUITA                           | LLOM A LA PLANXA AMB PURÉ DE PATATA I PALETS DE PASTANAGA I API<br>FRUITA | TRUITA DE PATATES I ESPINACS AMB ENSALADA DE TOMÀQUET<br>FRUITA                 | POLLASTRE A LA PLANXA I ARRÒS AMB VERDURES I PINYONS<br>FRUITA  | MAGRE DE PORC A LA PLANXA AMB ENSALADA MIXTA<br>FRUITA | TRUITA DE PATATES I CARABASSÓ AMB TRAMPÓ<br>FRUITA  | LLUÇ A LA PLANXA AMB SALTAT DE VERDURES I CUSCÚS<br>FRUITA              |
| DILLUNS 11  | DIMARTS 12  | DIMECRES 13   | DIJOUS 14   | DIVENDRES 15   | DISSABTE 16   | DIUMENGE 17   |
| ARRÒS AMB TOMÀQUET  | ESPAGUETIS AMB CARN   | SOPA DE BULLIT  | PURÉ DE CARABASSA   | LLENTIES ESTOFADES                                     | MACARRONS AL FORMATGE                               | ENSALADA VARIADA  |
| CUIXOT DOLÇ I FORMATGE AMB PALETS DE PASTANAGA<br>FRUITA                                  | BACALLÀ ORLY AMB TALLADES DE TOMÀQUET<br>AMANIT<br>GELATINA               | PILOTES CASOLANES PATATES I VERDURES<br>SALTADES<br>FRUITA                      | TRUITA DE TONYINA AMB ENSALADA MIXTA<br><br>GELAT               | POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES FREGIDES<br><br>FRUITA    | EMPERADOR A LA PLANXA AMB COGOLLOS<br><br>FRUITA    | PAELLA MIXTA<br><br>FRUITA  |
| PROPOSTA DE SOPARS COMPLEMENTARIS   |   |   |   |  |   |   |
| POLLASTRE A LA PLANXA AMB PURÉ DE PATATES I BOLETS GRILLÉ<br>FRUITA                       | PA AMB OLI DE CUIXOT SALAT I FORMATGE AMB ENSALADA VARIADA<br>FRUITA      | LLOM A LA PLANXA AMB LLACETS TRICOLOR I SALSA DE TOMÀQUET<br>FRUITA             | LLENGUADO ARREBOSSAT AMB ARRÒS I VERDURES<br>SALTADES<br>FRUITA | SOPA DE PASTA BISTEC A LA PLANXA AMB TRAMPÓ<br>FRUITA  | TRUITA DE PATATES I ESPINACS AMB ENSALADA<br>FRUITA | POLLASTRE ARREBOSSAT AMB BRÒQUIL AL VAPOR I TOMÀQUET GRATINAT<br>FRUITA |

| DILLUNS 18   | DIMARTS 19                                  | DIMECRES 20  | DIJOUS 21   | DIVENDRES 22   | DISSABTE 23   | DIUMENGE 24                             |
|--|---|--|---|--|---|---|
| SOPA DE PEIX                                       | MACARRONS AMB SAMFAINA                      | CIGRONS ESTOFATS   | PURÉ DE VERDURES  | SOPA DE CARACOLA                                     | ENSALADA VARIADA  |   |
| LLOM A LA PLANXA AMB VERDURES I Salsa DE TOMÀQUET  | LLENGUADO AL FORN AMB PASTANAGA RATLLADA    | TRUITA DE CARABASSÓ I PATATES AMB TRAMPÓ                       | SALSITXES FRESQUES AMB TALLADES DE TOMÀQUET I TONYINA                       | PITERA DE POLLASTRE ARREBOSSADA AMB PATATES FREGIDES | ARRÒS AMB TOMÀQUET I OU FRIT  | <b>COMPLEMENTAR EN FUNCIO DEL SOPAR</b> |
| FRUITA   | FRUITA                                      | FRUITA   | FRUITA  | REFRESCS, DOLÇOS...                                  | FRUITA  |   |
| <b>PROPOSTA DE SOPARS COMPLEMENTARIS</b>           |   |  |   |  |   |   |
| BULLIT DE PATATES I MONGETES TENDRES AMB OU BULLIT | POLLASTRE A LA PLANXA I CUSCÚS AMB VERDURES | LLOM/VEDELLA PLANXA I MENESTRA DE VERDURES SALTADES AMB CUIXOT | LLOMS DE LLUÇ A LA ROMANA AMB ENSALADA DE LLETUGA, BLAT DE MORO I PASTANAGA | PA AMB OLI DE FORMATGE I CUIXOT AMB TOMÀQUET AMANIT  | SALMÓ A LA PLANXA AMB PATATES I ENSALADA                              | <b>SOPAR NIT DE NADAL</b>               |
| FRUITA   | FRUITA                                      | FRUITA   | FRUITA  | FRUITA   | FRUITA  |   |
| DILLUNS 25   | DIMARTS 26                                  | DIMECRES 27  | DIJOUS 28   | DIVENDRES 29   | DISSABTE 30   | DIUMENGE 31                             |
| <b>DINAR NADAL</b>                                 | <b>DINAR 2A FESTA</b>                       | ENSALADA VARIADA   | ULLS DE LLETUGA AMB TONYINA   | SOPA DE PEIX   | ESPAGUETIS BOLONYESA  |   |
|  |   | LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES I CARN                         | ARRÒS AMB POLLASTRE   | RAP BULLIT AMB PATATES I VERDURES                    | TRUITA A LA FRANCESA AMB ENSALADA DE LLETUGA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET | <b>COMPLEMENTAR EN FUNCIO DEL SOPAR</b> |
|  |   | FRUITA   | FRUITA  | FRUITA   | FRUITA  |   |
| <b>PROPOSTA DE SOPARS COMPLEMENTARIS</b>           |   |  |   |  |   |   |
| <b>COMPLEMENTAR EN FUNCIO DEL DINAR</b>            | <b>COMPLEMENTAR EN FUNCIO DEL DINAR</b>     | LLUÇ PLANXA AMB LLACETS TRICOLOR AL PESTO                      | TRUITA DE PATATES I CARABASSÓ AMB ENSALADA DE TOMÀQUET                      | PA AMB OLI DE FORMATGE I CUIXOT AMB ENSALADA VARIADA | LLOM AL FORN AMB VERDURES SALTADES                                    | <b>SOPAR NIT DE NADAL</b>               |
|  |   | FRUITA   | FRUITA  | FRUITA   | FRUITA  |   |

#### 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 MENJAR I SON REGULARS I ADAPTATS A L'EDAT.
- ESMORZAR DIARI I COMPLET: INCLOURE LACTI (LLET O IOGUR) PA O CEREALS POC ENSUCRATS I TROCETS DE FRUITA FRESCA O SUC NATURAL.
- INCLOURE CADA DIA 1 HORTALISSA + 1 FRUITA A CADA ÀPAT (DUES RACIONS DE "5 AL DIA"). LES FRUITES RESTANTS S'HAN D'INCLOURE ALS BERENARS.
- BERENARS (MATI / HORABAIXA): INCLOURE LACTIS (LLET, IOGUR O FORMATGE) O FRUITES. AMB ACTIVITAT FÍSICA DIÀRIA: INCLOURE ENTREPÀ D'EMBOTITS MAGRES O FORMATGES TENDRES.
- A DINARS I SOPARS: PA MORENO O INTEGRAL. LA BEGUDA HAURÀ DE SER AIGUA.
- ABANS DE DORMIR: UN TASSÓ DE LLET.



**AJUNTAMENT DE CALVIÀ  
MALLORCA**

[www.calvia.com](http://www.calvia.com)

