



COMEDORES ESCOLARES  
Julio Tundidor Molina S.L.

+8  
**més bé**  
NECESSARIA DE BIOLÒGICA I NUTRICIÓ



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
ARROZ DE PESCADO	ESPAGUETTIS SALTEADOS CON AJO Y BACON	PURÉ DE VERDURAS	<b>FESTIVO</b> 	<b>DÍA NO LECTIVO</b> 
CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA MIXTA	PESCADO AL HORNO CON VERDURAS	ESCALOPE A LA MILANESA CON PATATAS Y JUDÍAS VERDES SALTEADAS		
FRUTA	FRUTA	FRUTA		

PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS			Menu Deseembre 64'61 € Vales dia 5'60 €	
SOPA DE PASTA POLLO AL HORNO CON TOMATE HORNO FRUTA	TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA CON ENSALADA FRUTA	RAPE SALTEADO CON VERDURAS Y COUSCOUS FRUTA		

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
SOPA DE PESCADO	CANALONES ROSSINI	SOPA DE COCIDO	PURÉ DE CALABAZA	LENTEJAS ESTOFADAS
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PATATAS Y VERDURAS FRUTA	PESCADO ADOBADO CON ENSALADA MIXTA FRUTA	ALBÓNDIGAS CON PATATAS Y VERDURAS FRUTA	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE Y ATÚN YOGUR	LENGUADO EMPANADO CON PALITOS DE ZANAHORIA FRUTA

PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS				
TORTILLA A LA FRANCESA CON SALTEADO DE PASTA Y ESPINACAS CON PIÑONES Y TOMATE NATURAL FRUTA	SOPA DE PASTA POLLO HERVIDO CON PATATA Y VERDURAS FRUTA	EMPERADOR A LA PLANCHA CON ENSALADA DE CANÓNICOS Y TOMATE CHERRY FRUTA	BISTEC A LA PLANCHA CON ARROZ CON AJOS TIERNOS Y SETAS FRUTA	SOPA DE PASTA HUEVO COCIDO CON PATATAS Y VERDURAS FRUTA

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
PAELLA DE VERDURAS	GARBANZOS ESTOFADOS	SOPA DE CALDO	ESPAGUETTIS SALTEADOS CON AJO Y ACEITE DE SÓLLER	SOPA DE CARACOLA
JAMÓN YORK Y QUESO CON LECHUGA TOMATE MAÍZ Y ATÚN FRUTA	CALAMARES A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	FILETE DE LOMO Y CABEZA DE LOMO PICADO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS Y JUDÍAS VERDES SALTEADAS FRUTA	ABADEJO AL HORNO CON TOMATE FRITO NATURAL Y PATATA PANADERA YOGUR	ESCALOPE DE PAVO CON PATATILLAS, NARANJADA, DULCES.... POLO DE CREMA DE VAINILLA

PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS				
FILETE DE DORADA AL HORNO CON PATATA, CEBOLLA, CALABACÍN, TOMATE FRUTA	BISTEC A LA PLANCHA CON PASTA CON VERDURAS Y TOMATE FRUTA	TORTILLA DE PATATAS Y ESPINACAS CON ENSALADA FRUTA	PECHUGA DE POLLO FILETEADA CON VERDURAS Y COUSCOUS FRUTA	CREMA DE CALABACÍN Y PATATA MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA

- RECOMENDACIONES GENERALES:**
- PRESENTAR LOS PLATOS DE MANERA ATRACTIVA. UTILIZAR ESPECIAS, SALSA DE TOMATE, QUESO RALLADO, PARA DAR SABOR Y COLOR.
  - 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.