



COMEDORES ESCOLARS
Julio Tundidor Molina S.L.



+8

més bé

ASSessoria DE DIETÈTICA I NUTRICIÓ

DESEMBRE 07

C P M I G J O R N

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
ARRÒS DE PEIX	ESPAGUETTIS SALTEJATS AMB ALL, BACON I OLÍ D'OLIVA	PURE DE VERDURES	FESTIU 	DÍA NO LECTIU 
CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA MIXTA	PEIX AL FORN AMB VERDURES	ESCALOP A LA MILANESSA AMB PATATES I MONGETES VERDES SALTEJADES		
FRUITA	FRUITA	FRUITA		

PROPOSTA DE SOPARS COMPLEMENTARIS

SOPA DE PASTA POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀTIGA AL FORN FRUITA	TRUITA DE CARABASSÍ I PATATA AMB AMANIDA FRUITA	RAP SALTEJAT AMB VERDURES I COUSCOUS FRUITA
--	---	--

Menu Diciembre 64'61 €

Vales dia 5'60 €

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
SOPA DE PEIX	CANALONS ROSSINI	SOPA DE BULLIT	PURE DE CARABASSA	LLENTIES ESTOFADES
PITRERA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES I VERDURES	PEIX A L'ADOBA AMB AMANIDA MIXTA	PILOTES CASSOLANES AMB PATATES I VERDURES	TRUITA DE PATATA AMB TOMÀTIGA I TONYINA	LLENGUADO PANAT AMB BASTONETS DE PASTANAGA
FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGUR	FRUITA

PROPOSTA DE SOPARS COMPLEMENTARIS

TRUITA A LA FRANCESA AMB SALTEJAT DE PASTA I ESPINACS AM PINYONS I TOMÀTIGA NATURAL FRUITA	SOPA DE PASTA POLLASTRE BOLLIT AMB PATATES I VERDURES FRUITA	EMPERADOR A LA PLANXA AMB AMANIDA DE CANONGES I TOMÀTIGA SHERRY FRUITA	BISTEC A LA PLANXA AMB ARRÒS AMB ALLS TENDRES I BOLETS FRUITA	SOPA DE PASTA OU BOLLIT AMB PATATES I VERDURES FRUITA
--	---	--	--	--

DILUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
PAELLA DE VERDURES	CIGRONS ESTOFATS	SOPA DE BROU	ESPAGUETTIS SALTEJATS AMB ALL I OLÍ DE SOLLER	SOPA DE CARACOLA
PERNIL DOLÇ I FORMATGE AMB LLETUGA, TOMÀTIGA, BLAT DE LES INDRIES I TONYINA	CALAMARS A L'ANDALUSSA AMB AMANIDA	FILET DE LLOM I CAP DE LLOM CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES I MONGETES VERDES SALTEJADES FRUITA	ICTIOL AL FORN AMB TOMÀTIGA FREGIDA NATURAL I PATATA PANADERA	ESCALOPA D'ENDIOT AMB PATATILLES, TARONJADA, DOLÇOS...
FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT	POLO DE CREMA DE VAINILLA

PROPOSTA DE SOPARS COMPLEMENTARIS

FILET DE DORADA AL FORN AMB PATATA, CEBA, CARABASSÍ I TOMÀTIGA FRUITA	BISTEC A LA PLANXA AMB PASTA AMB VERDURES I TOMÀTIGA FRUITA	TRUITA DE PATATES I ESPÍNACS AMB AMANIDA FRUITA	PITRERA DE POLLASTRE FILET AJADA AMB VERDURES I COUSCOUS FRUITA	CREMA DE CARABASSÍ I PATATA LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA
--	--	---	--	---

RECOMENACIONS GENERALS:

- PRESENTAR ELS PLATS DE MANERA ATRACTIVA. UTILITZAR ESPÍCIES, SALSAS DE TOMÀTIGA, FORMATGE RATLLAT, PER DONAR GUST I COLOR.
- RACIONS D'ALIMENTS I PREPARACIONS ADEQUADES A L'EDAT.
- ACTIVITAT FÍSICA DIÀRIA, REGULAR, ADAPTADA A L'EDAT. PREFERIBLEMENTE EN FAMILIA O EQUIP.
- HORARIS DE MENJAR I SOMNI REGULARS I ADAPTATS A L'EDAT.
- DESDEJUNY DIARI I COMPLET: INCLOURE LACTEI (LLET O IOGUR) PÀ O CEREALS AMB POCÀ SUCRE I BOCINETS DE FRUITES FRESQUES O SUC NATURAL.
- INCLOURE CADA DIA 1 HORTALISSA + 1 FRUITA A LA PRESSA (DUES RACIONS DE "5 AL DIA"). LES FRUITES RESTANTS HAN D'ESSER INCLOSSES ALS BERENARS.
- BERENARS (MATÍ / HORABAIXA): INCLOURE LACTEIS (LLET, IOGUR, O FORMATGE) O FRUITES. EN ACTIVITAT FÍSICA DIÀRIA: INCLOURE ENTREPÀ DE FIAMBRES MAGRES O FORMATGES TENDRES.
- EN DINARS I SOPARS: PÀ MORENO O INTEGRAL. LA BEGUDA HAURA S'ESSER AIGUA.