



# MENÚ ESCOLAR Y PROPUESTA DE CENAS Y COMIDAS COMPLEMENTARIAS NOVIEMBRE 2006

Supervisado por:



COMEDORES ESCOLARES  
Julio Tundidor Molina S.L.

**CP M I G J O R N**

**IMPORTE MES 101,85 €**  
**VALES DIA 5,45 €**

JUEVES 2	VIERNES 3	SÁBADO 4	DOMINGO 5
SOPA DE VERDURAS PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PATATAS FRITAS PETIT SUISSE	LENTEJAS ESTOFADAS PIZZA DE VERDURAS CON ENSALADA FRUTA	GUISO DE PATATAS CON CARNE Y VERDURAS FRUTA	ENSALADA VARIADA ARROZ PAELLA HELADO
<b>PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS</b>			
MERLUZA REBOZADA CON VERDURAS SALTEADAS CON COUS-COUS FRUTA	TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON TOMATE ALIÑADO FRUTA	BROCHETA DE POLLO Y HORTALIZAS CON SALTEADO DE ARROZ Y VERDURAS FRUTA	PA AMB OLI DE ATÚN Y QUESO CON TREMPÓ FRUTA

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SÁBADO 11	DOMINGO 12
ARROZ CON TOMATE LOMO EMPANADO CON ENSALADA VARIADA FRUTA	ENSALADA DE ESPIRALES PESCADO AL HORNO CON VERDURAS FRUTA	PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ FRUTA	SOPA DE COCIDO HERVIDO MALLORQUÍN YOGUR	GARBANZOS ESTOFADOS LENGUADO ADOBADO CON TRAMPÓ FRUTA	MACARRONES CON ATÚN ESCALOPINES DE TERNERA CON ENSALADA FLAN	ENSALADA VARIADA CANELONES FRUTA
<b>PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS</b>						
POLLO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA Y TOMATE PLANCHA FRUTA	PA AMB OLI DE QUESO Y JAMÓN CON ENSALADA VARIADA FRUTA	LENGUADO A LA PLANCHA CON ESPIRALES SALTEADOS CON VERDURAS FRUTA	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS Y TERNERA A LA PLANCHA FILETEADA FRUTA	SOPA DE PASTA POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y QUESO FRESCO FRUTA	TORTILLA DE PATATAS Y ESPINACAS CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA	MERLUZA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE FRUTA
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SÁBADO 18	DOMINGO 19
PURÉ DE CALABAZA TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA MIXTA FRUTA	ESPAGUETIS CON CARNE MERLUZA ORLY CON PALITOS DE ZANAHORIA FRUTA	SOPA DE PESCADO POLLO ASADO CON PATATAS Y VERDURAS SALTEADAS FRUTA	ARROZ DE VERDURAS JAMÓN YORK Y QUESO CON ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN PETIT SUISSE	JUDÍAS ESTOFADAS FILETE PICADO DE CARNE MAGRA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA	ENSALADA ARROZ CON TOMATE Y HUEVO FRITO FRUTA	PASTA A LA NAPOLITANA BISTEC A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA
<b>PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS</b>						
SOPA DE PASTA PAVO A LA PLANCHA CON BRÓCOLI Y TOMATE GRATINADO FRUTA	LOMO A LA PLANCHA CON ARROZ CON VERDURAS Y PIÑONES FRUTA	HAMBURGUESA DE RAPE CON COUS-COUS DE VERDURAS FRUTA	HERVIDO DE PATATAS Y JUDÍAS VERDES CON HUEVO COCIDO FRUTA	EMPERADOR A LA PLANCHA CON LACITOS DE PASTA TRICOLOR Y TOMATES CHERRY FRUTA	POLLO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA FRUTA	PA AMB OLI DE QUESO Y JAMÓN CON TOMATE ALIÑADO FRUTA

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SÁBADO 25	DOMINGO 26
ARROZ DE PESCADO ESCALOPE MILANESA CON VERDURAS SALTEADAS AL AJO FRUTA	MACARRONES CON ATÚN PESCADO HERVIDO CON ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO FRUTA	SOPA DE PESCADO ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATAS FRUTA	PURÉ DE VERDURAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA YOGUR	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATAS CON ENSALADA FRUTA	TREMPÓ PAELLA FRUTA	ENSALADA LLAMPUGA A LA MALLORQUINA FRUTA
PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS						
TORTILLA DE PATATAS Y ACELGAS CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE FRUTA	PAVO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATAS Y SALTEADO DE SETAS FRUTA	Lenguado rebozado con cous-cous con verduras FRUTA	LOMO/TERNERA PLANCHA Y MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON JAMÓN SERRANO FRUTA	LOMOS DE MERLUZA A LA PLANCHA CON PASTA TRICOLOR Y SALSA DE TOMATE FRUTA	SOPA DE PASTA POLLO ASADO CON PATATAS Y ENSALADA FRUTA	SALCHICHAS FRESCAS CON ARROZ CON VERDURITAS FRUTA
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	 <p><b>NOVIEMBRE 06</b> <b>101,85 €</b> <b>VALES DIA</b> <b>5,45 €</b></p>		
SOPA DE COCIDO FRUTA	ESPAGUETIS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA Y AJO FRUTA	ARROZ CON TOMATE NATURAL FRUTA	PURÉ DE CALABACÍN TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA VARIADA PETIT SUISSE			
PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS						
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA VARIADA FRUTA	SOPA DE PASTA FILETE RUSO CON ENSALADA DE COGOLLOS Y TOMATE FRUTA	PA AMB OLI DE QUESO Y JAMÓN TREMPÓ FRUTA	BROQUETA DE SALMÓN Y HORTALIZAS CON PURÉ DE PATATAS FRUTA			

#### 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**

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

