



**NOVIEMBRE 2008**  
**COMEDORES ESCOLARES**  
 Julio Tundidor Molina S.L.  
 CP MIGJORN-BENDINAT

**CP MIGJORN**



**María Colomer Valiente**  
 Dietista – Nutricionista  
 Col. nº IB0005

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
MACARRONES CON SAMFAINA LENGUADO ADOBADO CON ENSALADA MIXTA FRUTA	SOPA DE COCIDO LOMO AL HORNO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS FRUTA	PURÉ DE PUERROS Y CALABAZA SOLOMILLO DE POLLO AL HORNO CON VERURAS Y PATATAS FRUTA	SOPA DE PESCADO TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATAS CON PALITOS DE ZANAHORIA YOGUR	LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS Y TOAMTES AL HORNO FRUTA
GUIISO DE CARNE CON PATATAS Y VERDURAS FRUTA	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA	SOPA DE PASTA LOMO DE PESCADO AL HORNO CON TOMATE ALIÑADO. FRUTA	POLLO SALTEADO CON ARROZ Y VERDURAS FRUTA	ENSALADA PA AMB OLI FRUTA
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA FRUTA	ESPAGUETTIS SALTEADOS CON AJO Y ACEITE DE OLIVA SALMÓN ADOBADO CON ENSALADA VARIADA FRUTA	SOPA VEGETAL CON GALLINA FRICANDELLE AL HORN OON VERDURAS Y PATATAS FRUTA	GARBANZOS ESTOFADOS MERLUZA ORLY CON RODAJAS DE TOMATE ALIÑADO PETIT SUISE	SOPA DE COCIDO HERVIDO MALLORQUÍN FRUTA
POLLO AL HORNO CON PATATA Y PIMIENTOS ASADOS FRUTA	SOPA DE PASTA PASTEL DE CARNE Y VERDURAS FRUTA	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y QUESO FRUTA	LOMO DE CERDO CON PURÉ DE PATATAS Y JUDÍAS SALTEADAS CON SALSA DE TOMATE. FRUTA	PURÉ DE VERDURAS CON TROPEZONES. LOMO DE PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA. FRUTA
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
ARROZ CON TOMATE ESCALOPE MILANESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	MACARRONES A LA NAPOLITANA MERLUZA HERVIDA CON ACEITE DE OLIVA, JUDÍAS VERDES Y PATATAS FRUTA	SOPA DE COCIDO ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATAS Y VERDURAS FRUTA	PURÉ DE CALABAZA TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA DE ATÚN YOGUR	LENTEJAS ESTOFADAS ABADEJO ADOBADO CON ENSALADA MIXTA FRUTA
CAZUELA DE HUEVO HERVIDO CON PATATAS Y VERDURAS. FRUTA	PURÉ DE PATATAS Y VERDURAS. BISTEC A LA PLANCHA CON ENSALADA. FRUTA	LOMO DE PESCADO CON PATATAS Y CEBOLLA AL HORNO. ENSALADA. FRUTA	POLLO SALTEADO CON COUSCOUS Y VERDURAS FRUTA	PIMIENTOS ASADOS PA AMB OLI FRUTA
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
SOPA VEGETAL ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS Y PATATAS FRUTA	ESPAGUETTIS SALTEADOS CON AJO Y ACEITE DE OLIVA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA	SOPA DE COCIDO HERVIDO MALLORQUÍN YOGUR	PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIAS ABADEJO ADOBADO CON TRAMPÓ FRUTA	JUDÍAS ESTOFADAS FILETE PICADO A LA PLANCHA CON MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
LOMO DE PESCADO CON PATATAS, CEBOLLA Y TOIMATE AL HORNO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA. FRUTA	LOMO SALTEADO CON ARROZ Y VERDURAS. FRUTA	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA	GUIISO DE POLLO CON PATATAS Y VERDURAS FRUTA	PURÉ DE ZANAHORIA CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA

**COMEDOR NOVIEMBRE 104,40 € VALES DIA 5,90 €**

**EN SOMBREADO LA PROPUESTA DE CENAS ELABORADA POR NUESTRA DIETISTA MARÍA COLOMER**