



COMEDORES ESCOLARES
Julio Tundidor Molina S.L.

C P M I G J O R N

OCTUBRE 2007

Planning de Menús Y propuesta de cenas complementarias elaborados por "més bé", asesoría de dietética y nutrición.
Las propuestas de cenas figuran en sombreado

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
CALDO COLADO DE VERDURAS Y POLLO CON PASTA LOMO AL HORNO CON VERDURAS FRUTA	ESPAGUETTIS SALTEADOS CON AJO Y ACEITE DE OLIVA PERCA A LA MALLORQUINA (AL HORNO CON VERDURAS) FRUTA	PURÉ DE VERDURAS PIZZA DE JAMÓN FRUTA	SOPA DE COCIDO HERVIDO MALLORQUÍN YOGUR	LENTEJAS ESTOFADAS LENGUADO EMPANADO CON TRAMPÓ FRUTA
PURÉ DE PATATA Y VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATE ALIÑADO FRUTA	POLLO A LA PLANCHA CON COUS COUS SALTEADO CON VERDURAS FRUTA	EMPERADOR A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ARROZ FRUTA	FUSSILLI TRICOLOR CON VERDURAS, SALSA DE TOMATE Y PAVO FILETEADO FRUTA	PA AMB OLLI CON ENSALADA VARIADA FRUTA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ARROZ CON TOMATE ESCALOPE MILANESA CON LECHUGA, TOMATE, MAÍZ Y ACEITUNAS FRUTA	CANALONES ROSSINI JAMÓN YORK Y QUESO CON BASTONCITOS DE ZANAHORIA FRUTA	SOPA DE COCIDO ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATAS Y VERDURAS FRUTA	PURÉ DE VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA CON RODAJAS DE TOMATE ALIÑADO YOGUR	
LENGUADO A LA PLANCHA CON COUS COUS CON VERDURAS FRUTA	PURÉ DE CALABACÍN TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA	MERLUZA A LA PLANCHA CON VERDURAS ASADAS Y PURÉ DE PATATA FRUTA	LOMO A LA PLANCHA CON ARROZ CON VERDURAS FRUTA	PURÉ DE ZANAHORIA RAPE SALTEADO CON JUDÍAS Y TOMATE FRUTA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
PAELLA VALENCIANA CROQUETAS DE ESPINACAS Y POLLO CON ENSALADA MIXTA FRUTA	ESPAGUETTIS CON CARNE TORTILLA DE CALABACÍN CON PALITOS DE ZANAHORIA FRUTA	CALDO COLADO DE VERDURAS Y POLLO CON PASTA FILETES DE CARNE MAGRA PICADA A LA PLANCHA CON TRAMPÓ FRUTA	SOPA DE COCIDO BULLIT MALLORQUÍ PETIT SUISSE	GARBANZOS ESTOFADOS LENGUADO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA FRUTA
LENGUADO AL HORNO CON PATATAS Y VERDURAS FRUTA	PECHUGA DE POLLO FILETEADA, SALTEADA CON ARROZ Y VERDURAS FRUTA	MERLUZA AL HORNO CON PATATA, CALABACÍN Y TOMATE FRUTA	TORTILLA A LA FRANCESA CON TOMATE CON QUESO FRESCO Y PURÉ DE PATATA FRUTA	CREMA DE CHAMPIÑONES LOMO A LA PLANCHA CON VERDURAS A LA PLANCHA FRUTA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
SOPA DE PICADILLO LOMO A LA PLANCHA CON SALSA DE TOMATE NATURAL Y VERDURAS FRUTA	MACARRONES CON CARNE ABADEJO EMPANADO CON LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ACEITUNAS Y ATÚN FRUTA	PURÉ DE CALABAZA FRICANDELLE AL HORNO CON PATATAS Y VERDURAS FRUTA	ENSALADA MIXTA ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ PILAF YOGUR	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATAS CON TRAMPÓ FRUTA
PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE QUESO CON TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA	POLLO AL HORNO CON PURÉ DE PATATA Y ENSALADA FRUTA	FILETE DE DORADA A LA PLANCHA CON PASTA SALTEADA CON VERDURAS FRUTA	LOMO SALTEADO CON VERDURAS Y COUS-COUS FRUTA	MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	COMEDOR OCTUBRE 109,34 € VALES DIA 5,60 €	
PURÉ DE CALABAZA ESCALOPE MILANESA CON PATATAS Y ENSALADA FRUTA	ENSALADA DE PASTA JAMÓN YORK Y QUESO CON BASTONCITOS DE ZANAHORIA FRUTA	ARROZ DE PESCADO PERCA AL HORNO CON PATATAS ALIÑADAS Y CALABACÍN FRUTA		
MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATA Y VERDURAS ASADAS FRUTA	PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA	POLLO SALTEADO CON COUS-COUS Y VERDURAS FRUTA		

LES RECORDAMOS QUE ESTA PROPUESTA DE MENÚS PODRÍA VERSE ALTERADA POR IMPREVISTOS