



OCTUBRE 2008

COMEDORES ESCOLARES
Julio Tundidor Molina S. L.



María Colomer Valiente
Dietista – Nutricionista
Col. nº IB0005

COMEDOR OCTUBRE 109,62 € VALES DIA 5,90 €		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
LES RECORDAMOS QUE ESTA PROPUESTA DE MENÚS PODRÍA VARIAR POR IMPREVISTOS. EN SOMBREADO LA PROPUESTA DE CENAS ELABORADA POR NUESTRA DIETISTA MARÍA COLOMER		SOPA DE COCIDO HERVIDO MALLORQUÍN	PURÉ DE CALABAZA TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATAS CON ENSALADA MIXTA	LENTEJAS ESTOFADAS PESCADO AL HORNO CON VERDURAS
		FRUTA	FRUTA	HELADO
		MERLUZA REBOZADA CON PATATA COCIDA Y ENSALADA	FILETITO DE POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS SALTEADAS	REVUELTO DE HUEVO Y ESPINACAS CON TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
ENSALADA MIXTA	ESPAGUETTIS A LA BOLOGNESE	SOPA DE PESCADO	PURÉ DE VERDURAS	GARBANZOS ESTOFADOS
CANELONES ROSSINI	ABADEJO ADOBADO CON ENSALADA VARIADA	ALBÓNDIGAS CASERAS CON VERDURAS Y PATATAS	LENGUADO EMPANADO CON PALITOS DE ZANAHORIA	POLLO ASADO CON PATATAS Y ENSALADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
GUISO DE RAPE CON PATATA, GUISANTES Y ZANAHORIA	ARROZ CON VERDURAS Y POLLO FILETEADO	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA Y COUSCOUS CON VERDURAS	PESCADO AL HORNO CON PATATA, CEBOLLA Y TOMATE GRATINADO
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
FIESTA	NO LECTIVO	ENTREMESES VARIADOS TORTILLA ESPAÑOLA CON RODAJAS DE TOMATE ALIÑADO Y PALITOS DE ZANAHORIA	SOPA VEGETAL CON POLLO MERLUZA ORLY CON PURÉ DE PATATAS	LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO CON PATATAS Y ENSALADA
		FRUTA	YOGUR	FRUTA
		GUISO DE POLLO CON PATATA Y VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS BISTEC A LA PLANCHA CON ENSALADA	HUEVO COCIDO CON PATATA Y VERDURAS
		FRUTA	FRUTA	FRUTA
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
PURÉ DE CALABAZA PIZZA DE JAMÓN	MACARRONES CON CARNE ABADEJO ADOBADO CON ENSALADA MIXTA	SOPA DE COCIDO HERVIDO MALLORQUÍN	PAELLA DE VERDURAS ESTOFADO DE POLLO CON VERDURA Y PATATA	GARBANZOS ESTOFADOS FRICANDELLE AL HORNO CON VARITAS DE VERDURA
HELADO	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA
SOPA DE PASTA BISTEC A LA PLANCHA CON LECHUGA Y ZANAHORIA	ARROZ CON VERDURAS Y POLLO	PURÉ DE VERDURAS LOMO DE MERLUZA REBOZADO CON ENSALADA	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA VARIADA	ENSALADA PA AMB OLI
ARROZ CON LECHE	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
SOPA VEGETAL	ESPAGUETTIS SALTEADOS CON AJO Y ACEITE DE OLIVA	SOPA DE COCIDO	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS ESTOFADAS
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURA Y PATATA	MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA	ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATAS Y VERDURAS	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA	POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS Y ENSALADA
FRUTA	YOGUR	FRUTA	HELADO	FRUTA
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA CON ENSALADA	LOMO DE CERDO SALTEADO CON VERDURAS Y PATATA	PURÉ DE ZANAHORIA FILETE DE PESCADO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y TOMATE	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON VERDURAS Y PATATA CON TOMATE	GUISO DE MERLUZA CON PATATAS Y VERDURAS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA