



ENERO 2009
COMEDORES ESCOLARES
 Julio Tundidor Molina S.L.
CP GASPAR SABATER
PALMANYOLA



María Colomer Valiente
 Dietista – Nutricionista
 Col. nº IB0005

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
		SOPA DE BULLIT	PURÉ DE VERDURES	LLENTIES ESTOFADES
		ESCALOPA MILANESA AMB PATATES I VERDURES	HOKI A LA PLANXA AMB ALL, JULIVERT I OLI D'OLIVA AMB TOMÀTIGA TREMPADA	PIZZA DE FORMATGE I TONYINA
		FRUITA	IOGURT	FRUITA
		TRUITA DE PATATA I BLEDES AMB TOMÀTIGA I OLIVES	ARRÒS AMB VERDURES I TOMÀTIGA	LLUÇ AL FORN AMB PATATA, CEBA, TOMÀTIGA I PARMESÀ
		FRUITA	POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA	FRUITA
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
ARRÒS AMB TOMÀTIGA ECOLÒGICA	ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I OLI D'OLIVA	SOPA DE GALLINA I VEGETALS	PURÉ DE CARABASSA	CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE CARABASSÍ AMB AMANIDA MIXTA	SALMÓ A L'ADOBA AMB BASTONETS DE PASTANAGA	PILOTES CASOLANES AMB PATATES I VERDURES	LLUÇ ORLY AMB AMANIDA I PATATES FREGIDES	POLLASTRE ROSTIT AMB ARRÒS SALTEJAT
FRUITA	YOGUR	FRUITA	FRUITA	PETIT SUISSSE
CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I POMA	OUS FARCITS DE VERDURA I TOMÀTIGA	PEIX AL VAPOR AMB PATATA I TOMÀTIGA TREMPADA	ARRÒS SALTEJATS AMB CARN I VERDURES	AMANIDA PA AMB OLI DE PERNIL I FORMATGE
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
MACARRONS AMB SAMFAINA	PURÉ DE PORROS I PASTANAGAS AMB LLET	LLENTIES ESTOFADES	PAELLA DE VERDURES	SOPA DE BULLIT
LLENGUADO A L'ADOBA AMB AMANIDA MIXTA	LLOM AL FORN AMB SALS A DE TOMÀTICA ECOLÒGICA	TRUITA ESPANYOLA AMB TOMÀTIGA TREMPADA	CHOCO AL ALLET (PELS PETITS LLUÇ PANAT) AMB AMANIDA MIXTA	BULLIT MALLORQUÍ
FRUITA	NATILLAS	FRUITA	IOGURT	FRUITA
SOPA DE PASTA OU BOLLIT AMB PATATA I VERDURES	CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA I FORMATGE	AGUIAT DE PEIX AMB PATATA I VERDURA	TALLARINS SALTEJATS AMB CARN I VERDURES	PURÉ DE VERDURES PEIX ARREBOSAT AMB AMANIDA
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
ARRÒS PILAF AMB TOMÀTIGA	PURÉ DE CARABASSA	SOPA DE PICADILLO	SOPA DE PEIX AMB ARRÒS INTEGRAL	LLENTIES ESTOFADES
OUS AL FORN AMB BEXAMEL I FORMATGE RATJAT ACOMPANYATS DE CARABASSÍ ARREBOSAT	LLUÇ PANAT AMB AMANIDA MIXTA	FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATES I VERDURES	CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA MIXTA	PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT, ACOMPANYAT DE PATATES FREGIDES
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	PETIT SUISSSE
POLLASTRE AL FORN AMB PATATES I AMANIDA	SOPA DE PASTA OUS REMANATS AMB VERDURES I TOMÀTIGA	PURÉ DE VERDURES PEIX A LA PLANXA AMB AMANIDA I OLIVES	COUS COUS SALTEJAT AMB CARN I VERDURES	PASTÍS DE PEIX AMB PURÉ DE PATATA I TOMÀTIGA TREMPADA
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA

MENJADOR GENER 101,70 € VALES DIA 6,25 €

EN SOMBREJAT LA PROPOSTA DE SOPARS ELABORADA PER LA NOSTRA DIETISTA MARÍA COLOMER