



NOVEMBRE 2009
MENJADORS ESCOLARS
 Julio Tundidor Molina S.L.
CP GASPAR SABATER
PALMANYOLA

MARÍA COLOMER VALIENTE
 DIETISTA-NUTRICIONISTA
 COL. IB0005

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
PURÉ DE CARABASSA	MACARRONS AMB CARABASSÍ I ALFÀBREGA	LLENTIES ESTOFADES	ARRÒS DE PEIX	SOPA DE VERDURES COLADES I PASTA
LLOM A LA PLANXA AMB ALLET I MONGETES SALTEJADES	LLENGUADO A L'ADOBA AMB AMANIDA MIXTA	FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES I TOMÀTIGA TREMPADA	TRUITA DE CARABASSÍ AMB AMANIDA	SALMÓ AL FORN AMB PATATES I VERDURES
FRUITA	IOGURT	FRUITA	GELAT	FRUITA
SOPA DE PASTA	ARRÒS AMB VERDURES I POLLASTRE FILETEJAT	RAP BOLLIT AMB PATATA, PASTANAGA I PESSOLS	CONILL SENSE ÒS SALTEJAT AMB VERDURES I COUS COUS. FRUITA	ESPINACS CRUAS AMB FORMATGE DE CABRA I MEL. PA AMB OLI DE CUIXOT. FRUITA
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
PAELLA DE VERDURES	ESPAGUETTIS A LA BOLOGNESE	PURÉ DE PORROS I PASTANAGUES	SOPA DE VERDURES COLADES I PASTA	CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB AMANIDA	LLUÇ BULLIT AMB PATATES I VERDURES	PIZZA DE TONYINA AMB AMANIDA	PILOTES CASSOLANES AMB PATATES I VERDURES	ICTIOL A L'ADOBA AMB BASTONETS DE PASTANAGA
FRUITA	NATES	FRUITA	IOGURT	FRUITA
PURÉ DE CARABASSÍ	SOPA DE PASTA	AGUIAT DE RAP I GAMBETES AMB PATATES I VERDURES	PURÉ DE CARABASSA	CONSUME
LLOM A LA PLANXA AMB MONGETES SALTEJADES AMB TOMÀTIGA. FRUITA	TRUITA DE BLEDES I PATATES AMB AMANIDA	FRUITA	LLENGUADO ARREBOSSAT AMB AMANIDA	POLLASTRE SALTEJAT AMB XAMPINYONS I AMANIDA DE CANONGES I CHERRI
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
ARRÒS AMB TOMÀTIGA	CANELONS ROSSINI	SOPA DE BULLIT	PURÉ DE VERDURES	LLENTIES ESTOFADES
LLUÇ ORLY AMB AMANIDA	TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA MIXTA	FRICANDELLE AL FORN AMB PATATES I VERDURES	HOKEY AL FORN AMB TOMÀTIGA FREGIDA	POLLASTRE EN PEPITÒRIA AMB PATATES I VERDURES
FRUITA	IOGURT	FRUITA	PETIT SUISSÉ	FRUITA
SOPA D'ESTELETS	LLENGUADO AL FORN AMB PATATA, PORROS, TOMÀTIGA I FORMATGE	PASTA SALTEJADA AMB XAMPINYONS, ESPINACS I PERNIL. BEXAMEL DE LLET	SOPA DE PASTA	PURÉ DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, TOMÀTIGA I PATATA AL FORN. FRUITA	FRUITA	FRUITA	TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA	ANELLES DE CALAMAR A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
SOPA DE BULLIT	MACARRONS AMB VERDURES I UN TOC D'ALFABAGUERA	CIGRONS ESTOFATS	PURÉ DE VERDURES	SOPA DE BULLIT
TRUITA ESPANYOLA AMB AMANIDA MIXTA	LLUÇ AL FORN AMB TOMÀTIGA	PILOTES CASOLANES AMB PATATES I VERDURES	LLENGUADO A L'ADOBA AMB ARRÒS PILAF	BULLIT MALLORQUÍ
FRUITA	NATES	FRUITA	FRUITA	IOGURT
ÈNDIOT A LA PLANXA AMB VERDURES A LA PLANXA I PURÉ DE PATATES. FRUITA	SOPA DE FIDEOS	PURÉ DE PORROS	PATATES AL FORN	FILET DE DORADA AL FORN
	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ AMB AMANIDA. FRUITA	EMPERADOR A LA PLANXA AMB FULLA DE ROURE, PASTANAGA I ANOUS. FRUITA	FARCIDES DE CARN AMB PASTANAGA RATLLADA I OLIVES	AMB PATATA AL VAPOR I AMANIDA
			FRUITA	FRUITA

DILLUNS 30
SOPA DE PEIX
LLOM PANAT AMB AMANIDA MIXTA
FRUITA
LLUÇ BOLLIT AMB PATATES VERDURES I SALSAS DE IOGURT FRUITA

Recomanacions Dieta Mediterrània Realitza un desdèjuni complet: que inclogui lactis, cereals i suc o fruita fresca. Consum diari, a totes les menjades de pa o pasta o arròs o llegums i/o patates. Consumeix al menys 3 peces de fruita i 2 de verdura al dia. Consumeix peix, sense oblidar el blau, 3/4 vegades per setmana. Tria, preferentment, carns magres i ocasionalment les vermelles; consum 3-4 vegades per setmana. Dolços, pastisseria, gelats, embotits només per consum ocasional. Utilitza sempre l'oli d'oliva per trempar i cuinar. Beu al voltant d'1,5 litres d'aigua al dia. Recupera les formes de cuinar tradicional: bullit, cuitat i torrat. Consumeix a diari productes lactis (iogurt, formatges...) Sempre que puguis tria aliments frescs i de temporada. Realitza exercici físic de manera regular (caminar, pujar escales).

MENJADOR NOVEMBRE 118,65 € VALS DIA 6,25 € MÀGIA DIVENDRES 27