



JUNY 2010
MENJADORS ESCOLARS
Julio Tundidor Molina S .L.
CP GASPAR SABATER
PALMANYOLA

MARIA COLOMER VALIENTE
 DIETISTA-NUTRICIONISTA
 CoL. IB0005

DILLUNS 31	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	ESPAGUETIS BOLOGNESA	LLENTIES ESTOFADES	BROU COLAT DE VERDURES	ARRÒS AMB TOMÀTIGA
	LLENGUADO A L'ADOBA AMB AMANIDA MIXTA	PIZZA DE PERNIL AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA	PILOTES CASOLANES AMB PATATES I VERDURES	TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA MIXTA
	FRUITA	IOGURT	FRUITA	POLO VAINILLA
	CREPS DE POLLASTRE AMB VERDURES	RAP BULLIT AMB PATATA, MONGETES I PASTANAGA	AMANIDA DE PASTA I VERDURES	LLUÇ AL FORN AMB PATATA, CEBA, TOMÀTIGA, PORROS I PARMESÀ
	SALTETJADES		TROSSOS D'INDIOT	
	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
PURE DE CARABASSA	MACARRONS AMB SANFAINA	BROU COLAT DE VERDURES I PASTA	ARRÒS DE PEIX	CIGRONS ESTOFATS
PITERA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES I AMANIDA	SALMÓ AL FORN AMB VERDURES	FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATES I TOMÀTIGA	TRUITA ESPANYOLA AMB CARABASSÍ	LLENGUADO PANAT AMB AMANIDA MIXTA
FRUITA	FRUITA	PETIT SUISSE	GELAT	FRUITA
LLOM DE LLENGUADO ARREBOSSAT AMB ARRÒS SALTETJAT I VERDURES	TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA VARIADA	AGUIAT DE CALAMAR AMB ARRÒS, PESSOLS, PASTANAGA I MONGETES	AMANIDA PA AMB OLI MIXTE	POLLASTRE A LA PLANXA AMB TUMBET
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
LLENTIES ESTOFADES	ESPAGUETIS SALTETJATS AMB ALL I OLI D'OLIVA	CANELONS ROSSINI	ARRÒS AMB TOMÀTIGA	SOPA DE BULLIT
SALXITXES FRESQUES AMB PATATES I AMANIDA	LLUÇ A LA MALLORQUINA	TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA MIXTA	LLENGUADO AL FORN AMB VERDURES	ESCALOP D'INDIOT AMB PATATILLA, GELAT, TARONGES, CAMELS....
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	
AGUIAT DE POLLASTRE AMB PATATES I VERDURES	CREMA DE CARABASSÍ BISTEC A LA PLANXA AMB PURE DE PATATA I TOMÀTIGA	ENSALADILLA RUSSA AMB RAP BULLIT	LLOM A LA PLANXA AMB FORMATGE I AMANIDA DE PASTA	TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA

MENJADOR JUNY 2010
79,10 €
VALS DIA 6,25 €
 VOS RECORDAM QUE AQUESTA PROPOSTA DE MENUS PODRIA VARIAR PER IMPREVISTOS.
 EN SOMBREJAT LA PROPOSTA DE SOPARS ELABORADA PER LA NOSTRA DIETISTA MARIA COLOMER

OCI ACTIU

La televisió, l'ordinador, la videoconsola i passar massa estona assegut, formen cada vegada més una part essencial del nostre temps lliure. Amb l'oci actiu es pretén evitar aquesta rutina i gaudir de l'estiu emprant el temps lliure a realitzar activitats físiques que aporten entreteniment i benefici per a la salut.

- Neda al mar o piscina, practica vela, piragüisme, submarinisme i, a més, juga a diversos esports a les platges.
- Organitza excursions a la muntanya a peu, en bici, cavall etc.
- Participa en les activitats lúdiques que organitza el teu ajuntament; gimcanes, ballades populars i jocs tradicionals.
- Participa en esports organitzats o informals utilitzant les instal·lacions esportives del teu municipi.
- Alterna activitats lúdiques de lectura i cinema amb algun esport.
- Hi ha un munt d'esports per triar: natació, piragüisme, equitació, patinatge, golf, atletisme, ciclisme, futbol, bolei, bàsquet, arts marcials, tennis, anar al gimnàs, balls, vela...
- Manté una bona hidratació amb l'aigua, fruites i verdures i no oblidis de protegir-te del Sol adequadament i d'evitar accidents.