



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

MARIA COLOMER VALIENTE
 DIETISTA-NUTRICIONISTA
 COL. IB0005

DIMARTS 1		DIMECRES 2		DIJOUS 3		DIVENDRES 4			
		ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I OLI D'OLIVA LLUÇ AL FORN AMB SALSINA DE TOMÀTIGA I CARABASSÍ ARREBOSSAT FRUITA ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES I POLLASTRE FILETEJAT FRUITA		SOPA DE VERDURES COLADES I POLLASTRE TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA FRUITA LLENGUADO AL VAPOR AMB PATATA I VERDURES AL VAPOR FRUITA		PURE DE CARABASSA PILOTES CASSOLANES AMB PATATES I VERDURES IOGURT SOPA DE PASTA TRUITA DE CARABASSÍ AMB TOMÀTIGA TREMPADA FRUITA		LLENTIES ESTOFADES PIZZA DE TONYINA I PERNIL FRUITA AGUIAT DE RAP AMB ARRÒS I VERDURES FRUITA	
DILLUNS 7		DIMARTS 8		DIMECRES 9		DIJOUS 10		DIVENDRES 11	
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>IMPORT DESEMBRE 84,75 €</p> <p>VALS DIA 6,25 €</p> </div>				MACARRONS AMB TOMÀTIGA I FORMATGE CALAMARS A LA ANDALUSSA AMB AMANIDA IOGURT PURE DE VERDURES FILET DE LLOM DE PORC AMB MONGETES VERDES I TOMÀTIGA FRUITA		PAELLA DE VERDURES I CARN TRUITA FRANCESSA AMB AMANIDA FRUITA LLACETS DE PASTE AMB VERDURES I RAP SALTEJAT FRUITA		CIGRONS ESTOFATS CARN ROSTIDA AMB PURE DE VERDURES FRUITA SOPA DE PASTA TRUITA DE PATATA I ESPINACS AMB AMANIDA FRUITA	
DILLUNS 14		DIMARTS 15		DIMECRES 16		DIJOUS 17		DIVENDRES 18	
SOPA DE PEIX TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA FRUITA CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES I VERDURES FRUITA		PURE DE PORROS I PASTANAGA SALMÒ AL FORN AMB PATATES I VERDURES FRUITA SOPA DE SEMOLA TRUITA DE XAMPINYONS AMB AMANIDA FRUITA		LLENTIES ESTOFADES FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB ARRÒS PILAF NATES AMANIDA DE TOMÀTIGA I OLIVES PA AMB OLI DE PERNIL I FORMATGE FRUITA		ESPAGUETIS A LA CARBONARA LLUÇ ORLY AMB AMANIDA MIXTA FRUITA ARRÒS AMB VERDURES, SALSINA DE TOMÀTIGA I OU BULLIT FRUITA		SOPA DE BULLIT BULLIT MALLORQUÍ IOGURT PURE DE CARABASSA FILET DE DORADA AMB AMANIDA FRUITA	
DILLUNS 21		DIMARTS 22		DIMECRES 23					
ARRÒS AMB TOMÀTIGA SALSITXES DE FRANKFURT BOLLIDES AMB BASTONETS DE PASTANAGA FRUITA TRUITA DE PATATES I BLEDES A L'ALLET AMB AMANIDA FRUITA		MACARRONS SALTEJATS AMB CARABASSÍ I AUFABEGUERA HOKEY AL FORN AMB SALSINA DE TOMÀTIGA NATURAL FRUITA SOPA DE PASTA POLLASTRE AL FORN AMB DEBA I AMANIDA FRUITA		SOPA DE CARACOLA ESCALOP D'ENDIOT AMB PATATES REFRESCS, DOLÇOS... LLUÇ BOLLIT AMB AMANIDA DE PATATA TOMÀTIGA I ANOUS FRUITA					

La ració importa?

La mesura de la ració està destinada a cobrir les nostres necessitats energètiques i nutricionals. Si la ració excedeix o sobrepassa el recomanat, correm el risc d'augmentar de pes o de provocar un desequilibri nutricional respectivament.

La constitució d'una bona alimentació es basa amb la conjugació d'una gran varietat d'aliments presos en la seva justa mesura. A partir d'ara us explicam els grups d'aliments i les seves racions diàries recomanades.

ELS HIDRATS DE CARBONI

Els hidrats de carboni corresponen a un grup d'aliments constituïts pels cereals, pa, patata, arròs, pasta etc.

S'haurien de consumir de 4 a 6 racions al dia en funció de l'edat, el pes i l'activitat física.

Una ració d'hidrat de carboni equival a 60-80 g (3-4 llesques de barra, 1 panet, 1 llesca gran de pa, un plat de pasta o arròs, 1 patata gran i 3-4 cullerades soperes de cereals d'esmorzar).

Recordem que aquets aliments constitueixen la **principal font d'energia** i formen la base de la nostra dieta.