



**OCTUBRE 2009**  
**MENJADORS ESCOLARS**  
 Julio Tundidor Molina S.L.  
**CP GASPAR SABATER**

ELS MENUS INCLOUEN PÀ I AIGUA MINERAL

MARIA COLOMER VALIENTE  
 DIETISTA-NUTRICIONISTA  
 COL. IB0005

Durant aquest any es col·laborarà amb la Conselleria de Salut i Consum amb el propòsit de promocionar una alimentació sana i equilibrada. Així, en els menús mensuals s'oferiran consells sobre un estil de vida saludable. Una alimentació saludable i la pràctica d'activitat física regular suposen un important benefici per a la salut i el benestar, però, què entenem per alimentació saludable? Una alimentació saludable comença des del naixement amb la lactància materna fins els primers 4/6 mesos de vida. A partir d'aquest moment, s'introdueixen la resta d'aliments. Es recomana que l'alimentació sigui equilibrada i ajustada a les nostres necessitats energètiques. És important realitzar 5 menjades al dia i un esmorzar complet que contingui derivats làctics, cereals i fruita fresca o suc de fruita natural. Conservau les dietes tradicionals i evitau aliments precuinats i processats i begudes amb excés de sucre.

		<b>DIJOUS 1</b>		<b>DIVENDRES 2</b>		
		SOPA DE PEIX PITERERES DE POLLASTRE AL FORN AMB MONGETES SALTEJADES FRUITA BACALLÀ AMB TOMÀTIGA I ARRÒÇ BOLLIT  FRUITA	CIGRONS ESTOFATS PIZZA DE TONYINA AMB AMANIDA  FRUITA CÍTRICA PURE DE VERDURES HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB TOMÀTIGA GRATINADA FRUITA			
<b>DILLUNS 5</b>		<b>DIMECRES 7</b>		<b>DIJOUS 8</b>		
PURE DE VERDURES  HOKEY A LA MALLORQUINA  PETIT SUISSÉ SOPA DE FIDEUS TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA FRUITA	ARRÒÇ AMB TOMÀTIGA  LLOM AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA  FRUITA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA, CEBA, TOMÀTIGA AROMITZADA FRUITA	LLENTIES ESTOFADES  ICTIOL A L'ADOBA AMB PATATES FREGIDES I AMANIDA MIXTA FRUITA CÍTRICA POLLASTRE A BOCINETS AMB PATATES I VERDURETES  FRUITA	SOPA DE VERDURES COLADES I PASTA PILOTES CASSOLANES AMB PATATES I VERDURES NATES PURE DE PASTANAGA LLENGUADO AMB AMANIDA  FRUITA	D <b>IVENDRES 9</b> CANELONS ROSSIN  TRUITA DE PERNIL AMB AMANIDA  FRUITA SALTEJAT DE PASTA AMB ENDIOT FILETEJAT I VERDURES  FRUITA		
<b>DILLUNS 12</b>		<b>DIMARTS 13</b>		<b>DIJOUS 15</b>		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>IMPORT OCTUBRE 118,65 €</b>   <b>VALS DIA 6,25 €</b> I         </div>		PURE DE PORROS ESTOFAT DE POLLASTRE AMB PATATES I VERDURES FRUITA SOPA DE PASTA TRUITA AMB FORMATGE I JULIVERT AMANIDA FRUITA	D <b>IMECRES 14</b> PAELLA DE VERDURES LLUÇ A L'ADOBA AMB AMANIDA MIXTA  FRUITA POLLASTRE PANAT AL FORN AMB PURE DE PATATA I VERDURES A LA PLANXA FRUITA		D <b>IVENDRES 16</b> MONGETES ESTOFADES FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATA A DAUS I VERDURES AL FORN FRUITA CÍTRICA PURE DE PESSOLS CROQUETES DE PEIX AMB AMANIDA  FRUITA	
		<b>DILLUNS 19</b>		<b>DIMARTS 20</b>		<b>DIJOUS 22</b>
PURE DE VERDURES  LLUÇ A L FORN AMB PATATES I AMANIDA  FRUITA ESPINACS A LA CREMA LLOM AMB PASTA I XAMPINYONS FRUITA		ARRÒÇ DE PEIX  TRUITA DE PATATA I CARBASSÍ AMB BASTONETS DE PASTANAGA IÒGURT AROS DE CALAMAR SALTEJAT AMB VERDURES I PATATES BOLLIDES FRUITA	D <b>IMECRES 21</b> MACARRONS SALTEJATS AMB VERDURES LLENGUADO A L'ADOBA AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA  FRUITA CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB ARRÒÇ I VERDURES  FRUITA		D <b>IVENDRES 23</b> SOPA DE BULLIT  POLLASTRE AMB PATATES I VERDURES  PETIT SUISSÉ TRUITA DE PATATA I BLEDA AMB AMANIDA DE CANONGES I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	
<b>DILLUNS 26</b>		<b>DIMARTS 27</b>		<b>DIJOUS 29</b>		
SOPA DE VEGETALS  ESTOFAT D'ENDIOT AMB PATATES I VERDURES IÒGURT PURE DE CARBASSÍ FILET DE DORADA A LA PLANXA AMB TOMÀTIGA FRUITA		ARRÒÇ MILANESSA  LLUÇ ORLY AMB AMANIDA  FRUITA FILET DE VADELLA AMB ALLS TENDRES PASTA AMB PESSOLS FRUITA	D <b>IMECRES 28</b> PURE DE PASTANAGA  TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA  FRUITA MONGETES ARREBOSSADES LLENGUADO ALS FORN AMB PATAT I SALSA DE TOMÀTIGA FRUITA		D <b>IVENDRES 30</b> CIGRONS ESTOFATS  I CTIOL ARREBOSSAT AMB PATATES I AMANIDA  NATES SOPA DE PASTA TORTETA DE BLAT DE LES INDRIES FARCIDA DE BLAT I VERDURES FRUITA	

**ESPECTACLE DE MAGIA DIMARTS 13**      **CONTACONTES DIMARTS 20**  
**VENDA DE VALS FINS 1 DIA ABANS**  
**HORARI EXCLUSIU DE VENDA DE 16 A 16'10 H**  
**PLACES LLIMITADES**