



**ABRIL 2011**  
**COMEDORS ESCOLARS**  
**Julio Tundidor Molina S.L.**  
**C.P. GASPÀR SABATER**

MARÍA COLOMER VALIENTE  
 DIETISTA-NUTRICIONISTA  
 COL. IB0005

				<b>DIVENDRES 1</b>
				SOPA DE PEIX PIZZA DE TONYINA AMB AMANIDA FRUITA LLUÇ AL FORN AMB PATATA, CEBA, PORROS I TOMÀTIGA FRUITA
<b>DILLUNS 4</b>	<b>DIMARTS 5</b>	<b>DIMECRES 6</b>	<b>DIJOUS 7</b>	<b>DIVENDRES 8</b>
ARRÒS AMB TOMÀTIGA  TRUITA DE CARABASSÍ AMB AMANIDA MIXTA FRUITA AGUIAT DE RAP I ESCOPINYES AMB PATATA, MONGETES I PÈSOLS FRUITA	ESPAGUETIS BOLONYESA  LLUÇ AL FORN AMB CEBA, PASTANAGA I PORROS FRUITA POLLASTRE SALTEJAT AMB ALLETS I ARRÒS AMANIDA DE LLETUGA I PASTANAGA FRUITA	SOPA DE PASTA AMB VERDURES COLADES PILOTES CASOLANES AMB PATATES I VERDURES IÒGURT TRUITA DE PATATA I BLEDES SALTEJADES AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA	LLENTIES ESTOFADES  POLLASTRE AL FORN AMB PATATES I AMANIDA FRUITA ESPAGUETI AMB VERDURES I LLOM FILETEJAT  FRUITA	PURÉ DE PASTANAGA I CARABASSA LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB TOMÀTIGA TREMPADA FRUITA AMANIDA MIXTA PA AMB OLI DE FORMATGE  FRUITA
<b>DILLUNS 11</b>	<b>DIMARTS 12</b>	<b>DIMECRES 13</b>	<b>DIJOUS 14</b>	<b>DIVENDRES 15</b>
PAELLA DE VERDURES  LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA LLENGUADO AL FORN AMB LLIMONA, PATATA, PASTANAGA I PORROS FRUITA	ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I OLI D'OLIVA SALMÓ A LA PLANXA AMB MONGETES SALTEJADES FRUITA TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ AMANIDA MIXTA FRUITA	CIGRONS ESTOFATS  FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATES I VERDURES IÒGURT LLUÇ ENFARINADA AMANIDA DE ARRÒS FRUITA	SOPA DE BULLIT  BULLIT FRUITA TRUITA DE PATATA I ESPINACS AMANIDA VARIADA FRUITA	PURÉ DE VERDURES  BUNYOLS DE BACALLÀ AMB AMANIDA I OLIVES FRUITA LASANYA D'EMPERADOR I VERDURES AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA FRUITA
<b>DILLUNS 18</b>	<b>DIMARTS 19</b>	<b>DIMECRES 20</b>	<b>DIJOUS 21</b>	<b>DIVENDRES 22</b>
SOPA DE VERDURES COLADES AMB CARAGOLA LLOM MILANESA AMB TOMÀTIGA TREMPADA FRUITA LLENGUADO AL FORN AMB PATATA I VERDURES FRUITA	CANALONS ROSSINI  TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA FRUITA POLLASTRE AL FORN AMB ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES FRUITA	PURÉ DE PASTANAGA  PIÏTERA DE POLLASTRE EMANADA AMB PATATES I AMANIDA IÒGURT TRUITA DE PATATA I ESPINACS AMANIDA FRUITA	<b>DIJOUS SANT</b>	<b>DIVENDRES SANT</b>

**EN OMBREJAT LA PROPOSTA DE SOPARS ELABORADA PER LA NOSTRA DIETISTA MARIA COLOMER**

Tots els menús inclouen pa i aigua mineral, i podrien variar per imprevistos

**IMPORT MENJADOR MES DE 74,48 €**  
**VALS DIARIS 6,00€**

**CONSELL ABRIL**

**DOLÇOS I BRIOXERIA**



En els darrers temps el consum de dolços i brioxeria ha augmentat de manera important. Són aliments que es caracteritzen per contenir importants quantitats de sucre –la majora refinat- i grassa saturada i trans. Pertanyen en aquest grup els pans de llet i galetes dolces, pastissos, cacau i derivats, el sucre, la mel i les llepolies.

El consum d'aquests aliments s'han de limitar per a ocasions especials i en el marc d'una dieta variada. Si no és d'aquesta manera, es desequilibra la nostra dieta per un excés d'energia ingerida.

El sucre o la mel, per endolcir els aliments, no han de superar les 4 racions o cullerades diàries.

Es recomana que el consum de dolços i brioxeria en els berenars es substitueixi per fruites, lactis, entrepà o cereals.