



GENER 2010
MENJADORS ESCOLARS
Julio Tundidor Molina S .L.
C.P. GASPAR SABATER

MARIA COLOMER VALIENTE
 DIETISTA-NUTRICIONISTA
 Col. IB0005

| DILLUNS 10 | DIMARTS 11 | DIMECRES 12 | DIJOUS 13 | DIVENDRES 14 |
|---|--|--|--|---|
| SOPA DE PEIX | ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I OLI D'OLIVA | PURÉ DE CARABASSÍ | LLENTIES ESTOFADES | PAELLA MIXTA |
| LLOM PANAT AMB MENESTRA DE VERDURES | TRUITA ESPANYOLA AMB AMANIDA MIXTA | LLENGUADO AL FORN AMB MONGETES SALTEJADES AMB TOMÀTIGA | FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATES | CALAMARS A L'ANDALUSSA AMB TOMÀTIGA ALINYADA |
| FRUITA | FRUITA | IOGURT | FRUITA | FRUITA |
| ARRÒS AMB XAMPINYONS LLUÇ ARREBOSSAT AMB TOMÀTIGA | POLLASTRE AL FORN AMB PATATES, CEBA, TOMÀTIGA | TIRABUZONES SALTEJATS AMB VERDURES I OU BULLIT | PURÉ DE PASTANAGA LLUÇ AL FORN AMB CANÓNGES I CHERRY | AGUIAT DE POLLASTRE AMB PATATES I VERDURES AMB AMETLLA PICADA |
| FRUITA | FRUITA | FRUITA | FRUITA | FRUITA |
| DILLUNS 17 | DIMARS 18 | DIMECRES 19 | DIJOUS 20 | DIVENDRES 21 |
| ARRÒS AMB TOMÀTIGA | MACARRONS AMB SAMFAINA | PURÉ DE CARABASSA | CIGRONS ESTOFATS | SOPA DE BULLIT |
| LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB AMANIDA VARIADA | TRUITA DE CARABASSÍ I CEBA AMB AMANIDA | PILOTES CASSOLANES AMB VERDURES I PATATES | PIZZA DE TONYINA AMB AMANIDA | BULLIT |
| FRUITA | FRUITA | IOGURT | FRUITA | FRUITA |
| SOLOMILLO DE PORC AL FORN AMB PATATES I MONGETES | AGUIAT DE RAP AMB PATATA, PÈSOLS I PASTANAGA | SOPA DE PINYONET TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA | LLUÇ AL FORN A LA MALLORQUINA | MUSLITOS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA |
| FRUITA | FRUITA | FRUITA | FRUITA | FRUITA |
| DILLUNS 24 | DIMARTS 25 | DIMECRES 26 | DIJOUS 27 | DIVENDRES 28 |
| SOPA DE PEIX | ESPAGUETIS AMB TOMÀTIGA | LLENTIES ESTOFADES | PURÉ DE VERDURES | CANALONS ROSSINI |
| LLOM AL FORN AMB PATATES | LLENGUADO AL FORN AMB MONGETES SALTEJADES | FRICANDELLE AL FORN AMB VERDURES I PATATES | LLUÇ AL FORN AMB TOMÀTIGA ALINYADA | TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA MIXTA |
| FRUITA | FRUITA | IOGURT | FRUITA | FRUITA |
| PURÉ DE VERDURES TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA | ARRÒS AMB TOMÀTIGA POLLASTRE FILETEJAT A LA PLANXA AMB AMANIDA | RAP ARREBOSSAT AMB PURÉ DE PATATA I AMANIDA | AGUIAT DE LLOM DE PORC AMB PATATES I VERDURES | FILETE D'ORADA AL FORN AMB PATATA I VERDURES |
| FRUITA | FRUITA | FRUITA | FRUITA | FRUITA |
| DILLUNS 31 | | | | |
| PURÉ DE PASTANAGA | | | | |
| PITERA DE POLLASTRE AL FORN AMB MENESTRA | | | | |
| FRUITA | | | | |
| SOPA DE PASTA | | | | |
| LLENGUADO BULLIT AMB PATATA I AMANIDA | | | | |
| FRUITA | | | | |

EN SOMBREJAT LA PROPOSTA DE SOPARS ELABORADA PER LA NOSTRA DIETISTA MARIA COLOMER
 Tots els menus inclueixen pa i aigua mineral, i podrien variar per improvisos

IMPORTE MENJADOR MES DE GENER 92,16€
VALS DIARIS 6,35 €



LES PROTEÏNES

Carn: 3-4 racions de carn magra preferentment (una ració són 100 g equivalent a 1 bistec, ¼ de pollastre o conill).
 Ous: 3-4 racions (una ració són 60-120 g equivalent a 1-2 ous)

Peix: 3-4 racions alternant el blanc i el blau (una ració són 125 g equivalent a un bistec).

Llegums: 2-4 racions variades (una ració són 60-80 g en cru equivalent a un plat)

Fruits secs: 3-7 d'ametlles, avellanes, nous crus (una ració són 20-30 g equivalent a un grapat).