



DESEMBRE 2010
MENJADORS ESCOLARS
Julio Tundidor Molina S.L.
C.P. GASPÀR SABATER

MARIA COLOMER VALIENTE
 DIETISTA-NUTRICIONISTA
 CoL. IB0005

DIMECRES 1		DIJOURS 2		DIVENDRES 3	
MACARRONS AMB SAMFAINA		LLENTIES ESTOFADES		SOPA DE PEIX	
TRUITA DE PERNIL AMB AMANIDA MIXTA		ESCALOPA D'INDIOT AMB PATATES		LLENGUADO AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA I OLIVES	
I OGURT		FRUITA		FRUITA	
LLUÇ AL FORN AMB PATATA, PASTANAGA I PORROS		TRUITA DE PATATES AMB CANONGES, CHERRY I NOUS		POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, TOMÀTIGA, PATATA I PEBRES	
FRUITA		FRUITA		FRUITA	
DILLUNS 6		DIMARTS 7		DIMECRES 8	
FESTA		DIA NO LECTIU		FESTA	
				PURÉ DE CARABASSA	
				PIZZA DE TONYINA AMB AMANIDA MIXTA	
				FRUITA	
				AGUIAT DE LLOM AMB PATATES I VERDURES	
				FRUITA	
				ORADA A LA SAL AMB PATATA BULLIDA I AMANIDA VARIADA	
				FRUITA	
DILLUNS 13		DIMARTS 14		DIMECRES 15	
ARRÒS AMB TOMÀTIGA		CANALONS ROSSINI		CIGRONS ESTOFATS	
LLUÇ ORLY AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA TREMPADA		TRUITA FRANCESA AMB BASTONETS DE PASTANAGA		PILOTES CASOLANES AMB VERDURES I PATATES	
FRUITA		FRUITA		I OGURT	
CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES, CEBA, PASTANAGA I BRÒCOLI		AGUIAT DE RAP AMB PATATA I VERDURES		TRUITA DE PATATES I ESPINACS AMB AMANIDA VARIADA	
FRUITA		FRUITA		FRUITA	
DILLUNS 20		DIMARTS 21		DIMECRES 22	
SOPA DE PEIX		PURÉ DE VERDURES		ESPAGUETIS AMB SALSINA DE TOMÀTIGA I VERDURES	
LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB AMANIDA MIXTA		LLOM AL FORN AMB PATATES		TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA VARIADA	
FRUITA		FRUITA		FRUITA	
ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES I POLLASTRE		ÀBADEJO AL FORN AMB BASE DE PATATA, PORROS, PASTANAGA I TOMÀTIGA		TRUITA DE PATATES AMB TOMÀTIGA AMB FORMATGE I ORENGA	
FRUITA		FRUITA		FRUITA	
DILLUNS 23		DIMARTS 24		DIMECRES 25	
SOPA DE CARAGOLA		SOPA DE VERDURES		SALMÓ AL FORN AMB VERDURES	
ESCALOPA D'INDIOT AMB PATATES CHIPS, REFRESCS I LLEPOLIES		EMPERADOR A LA PLANXA AMB ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES		FRUITA	
PETIT SUISSE		FRUITA		FRUITA	
LLUÇ ROMANA AMB AMANIDA		FRUITA		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 imprevistos



IMPORT MENJADOR MES DE DESEMBRE 80,64 €
VALS DIARIS 6,35 €

Els hidrats de carboni, les proteïnes i els lípids són els principis immediats necessaris per la constitució d'una bona alimentació. Aquests, són integrats a partir d'una alimentació variada i en quantitats adequades a les necessitats individuals.

ELS HIDRATS DE CARBONI

Els hidrats de carboni constitueixen la **principal font d'energia** i formen la base de la nostra dieta. Venen representats pels cereals, pa, patata, arròs, pasta etc.

S'han de consumir de 4 a 6 racions diàries.

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).