



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

MARÍA COLOMER VALIENTE
 DIETISTA-NUTRICIONISTA
 COL. IB0005

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
LLENTIES AMB ESPINACS	ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I OLI D'OLIVA	PURÉ DE VERDURES	SOPA DE PICADILLO	PAELLA MIXTA
LLOM PANAT AMB AMANIDA I OLIVES	LLENGUADO AL FORN AMB PURÉ DE PASTANAGA	FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATES I PEBRES AMB TOMÀTIGA	TRUITA ESPANYOLA AMB AMANIDA MIXTA	CALAMARS ROMANA AMB TOMÀTIGA NATURAL TREMPADA
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
CASSOLA DE RAP AMB PATATA I VERDURES	TRUITA DE PATATA I ESPINACS AMB AMANIDA	TOMÀTIGA AMB OLIVES	CREMA DE PORROS	LLOM AL FORN AMB PATATA, CEBA I TOMÀTIGA NATURAL
FRUITA	FRUITA	SÍPIA TROCEJADA EN LA SEVA TINTA AMB ARRÒS	POLLASTRE FILETEJAT AMB VERDURES I CUSCÚS	FRUITA
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
ARRÒS AMB TOMÀTIGA	AMANIDA DE PASTA	CIGRONS AMB BLEDES	PURÉ DE VERDURES	SOPA DE BULLIT
TRUITA DE CARABASSÍ AMB AMANIDA MIXTA	LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB TOMÀTIGA I TONYINA	PILOTES CASSOLANES AMB VERDURES I PATATES	SALMÓ PLANXA AMB MONGETES SALTEJADES	BULLIT
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
POLLASTRE AL FORN AMB PATATES I AMANIDA DE TOMÀTIGA	PASTÍS DE CARN I VERDURES AMB PURÉ DE PATATA	LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ARRÒS	PURÉ DE PASTANAGA	TRAMPÓ
FRUITA	FRUITA	FRUITA	REMENAT D'OUS AMB ESPINACS I GAMBES	PA AMB OLI DE PERNIL I FORMATGE
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
SOPA DE PEIX	MACARRONS BOLOGNESE	LLENTIES AMB ESPINACS	ARRÒS AMB TOMÀTIGA	PURÉ DE CARABASSA
PIZZA DE TONYINA AMB AMANIDA	BUNYOLS DE BACALLÀ AMB BASTONETS DE PASTANAGA	FRICANDELLE AL FORN AMB VERDURES I PATATES	FILET DE LLUÇ PANAT AMB AMANIDA	TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB TOMÀTIGA NATURAL TREMPADA
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
LLOM D'ORADA A LA PLANXA AMB TALLARINS AMB CARABASSÍ	POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ARRÒS	TRUITA DE PATATES I BLEDES AMB AMANIDA	BISTEC DE VEDELLA AMB TUMBET	LLOM AL FORN AMB ARRÒS I VERDURES
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
SOPA DE VERDURES	CANALONS ROSSINI	LLENTIES AMB BLEDES	PAELLA DE VERDURES	PURÉ DE VERDURES
COLADES AMB PASTA	TRUITA FRANCESA AMB TOMÀTIGA TREMPADA	PILOTES CASSOLANES AMB VERDURES I PATATES	CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA MIXTA	PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES I PEBRES AMB TOMÀTIGA
LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB AMANIDA MIXTA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
FRUITA	AGUIAT DE LLUÇ AMB PATATA I VERDURES	ENSALADILLA RUSSA AMB LLENGUADO BULLIT	FRUITA	AMANIDA VARIADA
POLLASTRE FILETEJAT AMB ARRÒS I VERDURES	FRUITA	FRUITA	FRUITA	QUICHE D'ESPINACS I FORMATGE
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ARRÒS AMB TOMÀTIGA	ESPAGUETIS BOLOGNESE			
TRUITA DE CARABASSÍ AMB AMANIDA MIXTA	LLUÇ A LA PLANXA AMB BASTONETS DE PASTANAGA			
FRUITA	FRUITA			
LLOM A LA PLANXA AMB FORMATGE I PISTO	TRUITA DE PATATES I ESPINACS AMB AMANIDA			
FRUITA	FRUITA			

CUOTA MAIG
126,72 €

VALS DIARIS
6,35 €



Govern de les Illes Balears
 Conselleria de Salut i Consum

AIGUA

L'aigua, és considerada com una substància essencial per a mantenir les funcions vitals. És l'única beguda imprescindible i el seu consum diari recomanat en condicions normals és d'1,5 a 2 litres (uns 8 tassons). En temps de calor, o si es realitza una activitat física moderada, s'ha d'incrementar el seu consum tant abans, durant com després de l'activitat. L'aigua ha d'esser la beguda de primera elecció pels nins i nines durant les menjades a casa i a l'escola. No hauria d'esser substituïda per les begudes refrescants ja que, pel seu alt contingut en energia (a partir de sucres afegits), pot influenciar l'augment de l'obesitat i el sobrepès. Per tant, les begudes refrescants s'haurien de consumir en ocasions especials i no a diari.