



**OCTUBRE 2010**  
**COMEDORS ESCOLARS**  
**Julio Tundidor Molina S .L.**  
**C.P. GASPAR SABATER**

MARIA COLOMER VALIENTE  
 DIETISTA-NUTRICIONISTA  
 CoL. IB0005

<b>OCTUBRE 115,20€</b>				<b>DIVENDRES 1</b>
<b>VALS DIA 6,35 €</b>				LLENTIES ESTOFADES ESCALOP MILANESA AMB AMANIDA FRUITA LLAMPUGA AL FORN AMB PATATA I VERDURA FRUITA
<b>DILLUNS 4</b>	<b>DIMARTS 5</b>	<b>DIMECRES 6</b>	<b>DIJOUS 7</b>	<b>DIVENDRES 8</b>
PURÉ DE CARABASSA PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ALL I PATATES  FRUITA TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA MIXTA  FRUITA	ESPAGUETIS NAPOLITANA LLENGUADO AL FORN AMB VERDURES  IOGURT SOPA D'ESTRELLETES BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA  FRUITA	CIGRONS ESTOFATS LLOM A LA PLANXA AMB PATATES  FRUITA RAP BULLIT AMB PATATA I AMANIDA VARIADA  FRUITA	CANALONS ROSSINI LLUÇ A L'ADOBÀ AMB AMANIDA MIXTA  FRUITA AGUIAT DE PILOTES AMB PATATA I VERDURA  FRUITA	SOPA DE BULLIT TRUITA ESPANYOLA AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA, TONYINA I OLIVES FRUITA CALAMAR A LA PLANXA AMB ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES  FRUITA
<b>DILLUNS 11</b>	<b>DIMARTS 12</b>	<b>DIMECRES 13</b>	<b>DIJOUS 14</b>	<b>DIVENDRES 15</b>
MACARRONS SANFAINA CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA MIXTA FRUITA POLLASTRE A LA PLANXA AMB COUSCOUS AMB VERDURES  FRUITA	<b>FESTA</b>	PURÉ DE PASTANAGA LLOM AL FORN AMB VERDURES FRUITA SOPA DE FIDEUS LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA  FRUITA	ARRÒS BRUT TRUITA DE <b>PERNIL</b> AMB AMANIDA MIXTA FRUITA HAMBURGUESA CASOLANA AMB VERDURES A LA PLANXA I FORMATGE FRUITA	ENSALADA DE PASTA LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB BASTONETS DE PASTANAGA GELAT TRUITA DE PATATES I ESPINACS AMB AMANIDA  FRUITA
<b>DILLUNS 18</b>	<b>DIMARTS 19</b>	<b>DIMECRES 20</b>	<b>DIJOUS 21</b>	<b>DIVENDRES 22</b>
ARRÒS AMB TOMÀTIGA  TRUITA DE CARABASSÍ AMB AMANIDA MIXTA  FRUITA LLUÇ AL FORN AMB PATATA, CEBA Y TOMÀTIGA  FRUITA	ESPAGUETIS SALTEJATS A L'ALL I OLI D'OLIVA SALMÓ A LA PLANXA AMB BASTONETS DE PASTANAGA IOGURT SOPA DE LLETRES POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA  FRUITA	BROU COLAT DE VERDURES  PILOTES CASSOLANES AMB VERDURES I PATATES  FRUITA TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA  FRUITA	LLENTIES ESTOFADES  LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB AMANIDA  FRUITA LLOM DE PORC AL FORN AMB CEBA, PATATA, PASTANAGA I POMA  IOGURT	SOPA DE BULLIT  BULLIT  FRUITA PURÉ DE VERDURES RAOLES DE PEIX AMB AMANIDA  FRUITA
<b>DILLUNS 25</b>	<b>DIMARTS 26</b>	<b>DIMECRES 27</b>	<b>DIJOUS 28</b>	<b>DIVENDRES 29</b>
PURÉ DE CARABASSÍ  PIZZA DE TONYINA AMB AMANIDA FRUITA RAP BULLIT AMB PATATA I VERDURES  FRUITA	MACARRONS AMB SANFAINA LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB TOMÀTIGA ALINYADA PETIT SUISSE PURÉ DE VERDURES BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA AMB COL-I-FLOR ARREBOSSADA  FRUITA	BROU COLAT DE VERDURES AMB PASTA FRICANDELA AL FORN AMB PATATES I VERDURES FRUITA TRUITA DE PATATES I CARABASSÍ AMB AMANIDA  FRUITA	BROU DE PEIX  BUNYOLS DE BACALLÀ AMB AMANIDA MIXTA FRUITA CUIXETES DE POLLASTRE AL Llimona AMB PATATA, CEBA, PEBRES I TOMÀTIGA  FRUITA	LLENTIES ESTOFADES  CARN AL FORN AMB PATATES I VERDURES FRUITA PA AMB OLI AMB AMANIDA VARIADA  FRUITA

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**. Aquesta, constitueix l'aliment òptim durant els primers 4/6 mesos de vida. A partir d'aquest moment, s'introduiran la resta d'aliments fins que, aproximadament als 24 mesos, la dieta sigui del tot variada. Es recomana que l'alimentació sigui **equilibrada** i **ajustada a les nostres necessitats energètiques** diàries al llarg de les diferents etapes de la vida. És important mantenir certs hàbits alimentaris tals com realitzar **5 menjades al dia** i esmorzar complet que contingui derivats làctics, cereals i fruita fresca o suc de fruita natural. La conservació de les **dietes tradicionals** i el consum dels aliments de la nostra terra és una bona forma d'evitar aliments precuinats i processats i begudes amb excés de sucre, aliments que, consumits en abundància, no són beneficiosos per la salut. Finalment, una alimentació equilibrada ha d'anar sempre acompanyada regularment d'una activitat física adequada.