



**NOVEMBRE 2010**  
**MENJADORS ESCOLARS**  
**Julio Tundidor Molina S .L.**  
**C.P. GASPASABATER**

MARIA COLOMER VALIENTE  
 DIETISTA-NUTRICIONISTA  
 COL. IB0005

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOURS 4	DIVENDRES 5
<b>NOVEMBRE</b>	BROU DE VERDURES COLADA I PASTA LLOM AL FORN AMB PATATES I VERDURES	ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I OLI D'OLIVA LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB AMANIDA MIXTA	LLENTIES ESTOFADES  TRUITA DE CARABASSÍ I PATATES AMB TOMÀTIGA TREPADA	SOPA DE CARAGOLA  PILOTES CASOLANES AMB VERDURES I PATATES
<b>FESTIU</b>	FRUITA TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA DE CANONGES CHERRY I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	GELAT PURÉ DE PASTANAGA POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, TOMÀTIGA I PATATA	FRUITA SOPA D'ESTRELLETES LLOM DE LLUÇ AL FORN AMB PORROS , PASTANAGA I PATATA FRUITA	FRUITA ENSALADA VARIADA PA AMB OLI AMB FORMATGE  FRUITA
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOURS 11	DIVENDRES 12
BROU DE PEIX  PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TREPÓ	MACARRONS BOLONYESA  CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA MIXTA PETITS FILET DE LLUÇ	BROU DE VERDURES COLADA I PASTA FRICANDELA AL FORN AMB VERDURES I PATATES	PURÉ DE CARABASSA  LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB AMANIDA DE TONYINA	CIGRONS ESTOFATS  CARN AL FORN AMB VERDURES I PATATES
FRUITA AGUIAT D'ABADEJO AMB PATATA, PASTANAGA I MONGETES FRUITA	IOGURT LLOM A LA PLANXA SALTEJAT AMB ARRÒS I VERDURES FRUITA	FRUITA TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA AMB AMETLLES  FRUITA	FRUITA POLLASTRE AL FORN AMB PATATA, CEBA, TOMÀTIGA I PORROS FRUITA	FRUITA TRUITA DE PATATA I ESPINACS AMB ENSALADA  FRUITA
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOURS 18	DIVENDRES 19
ARRÒS DE PEIX PIZZA DE TONYINA AMB AMANIDA	CANALONS ROSSINI TRUITA DE CARABASSÍ AMB AMANIDA MIXTA	LLENTIES ESTOFADES PILOTES CASOLANES AMB VERDURES I PATATES	PURÉ DE VERDURES LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB AMANIDA VARIADA	SOPA DE BULLIT BULLIT
FRUITA POLLASTRE SALTEJAT AMB LLACETS DE PASTA I VERDURES	IOGURT LLENGUADO AL FORN AMB BASE DE PATATA, CEBA I PASTANAGA	FRUITA TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA	FRUITA LLOM A LA PLANXA AMB ARRÒS I SALSA DE TOMÀTIGA AMB MONGETES FRUITA	FRUITA PURÉ DE CARABASSA LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENSALADA
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOURS 25	DIVENDRES 26
CIGRONS ESTOFATS  LLOM EMPANAT AMB BASTONETS DE PASTANAGA FRUITA	FRUITA FRUITA	FRUITA FRUITA	FRUITA FRUITA	FRUITA FRUITA
INDIOT SALTEJAT AMB PASTA I SALSA DE VERDURES FRUITA	ARRÒS AMB TOMÀTIGA  LLENGUADO AL FORN AMB VERDURES IOGURT TRUITA DE PATATA I BLEDES AMB ENSALADA FRUITA	BROU DE VERDURES COLADA AMB GALLINA I POLLASTRE FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB VERDURES I PATATES  FRUITA AGUIAT DE RAP AMB ARRÒS I VERDURES FRUITA	ESPAGUETIS BOLONYESA  TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA MIXTA  GELAT LLOM A LA PLANXA AMB PATATES FARCIDES D'ESPINACS FRUITA	PAELLA MIXTA  HAMBURGUESA DE LLUÇ A LA PLANXA AMB TOMÀTIGA TREPADA FRUITA POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, TOMÀTIGA I PATATES FRUITA
DILLUNS 29	DIMARTS 30	<p align="center"><b>RECOMANACIONS DIETA MEDITERRÀNIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realitza un desdèjuni complet: que inclogui lactis, cereals i suc o fruita fresca.</li> <li>-Consum diari, a totes les menjades, de pa o pasta o arròs o llegums i/o patates.</li> <li>-Consumeix al menys 3 peces de fruita i 2 de verdura al dia.</li> <li>-Tria, preferentment, carns magres i ocasionalment les vermeslles; consum 3-4 vegades per setmana.</li> <li>-Dolços, pastisseria, gelats, embotits només per consum ocasional</li> <li>-Utilitza sempre l'oli d'oliva per trempar i cuinar</li> <li>-Beu al voltant d'1,5 litres d'aigua al dia.</li> <li>-Recupera les formes de cuinar tradicional: bullit, cuinat i torrat.</li> <li>-Consumeix a diari productes lactis (iogurt, formatges...)</li> <li>-Sempre que puguis tria aliments locals, frescs i de temporada.</li> </ul> <p>Realitza exercici físic de manera regular (caminar, pujar escales).</p>		
PURÉ DE CARABASSA  PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA MIXTA  FRUITA RAP SALTEJAT AMB MACARRONS AMB PORROS I PASTANAGA FRUITA	FRUITA FRUITA			
	PAELLA DE VERDURES  SALMÓ AMB BASTONETS DE PASTANAGA  IOGURT LLOM AL FORN AMB CEBA, PASTANAGA I POMA FRUITA			

**IMPORTE MENJADOR MES DE NOVEMBRE 120,96 €**

**VALS DIARIS 6,35 €**