



FEBRER 2011
MENJADORS ESCOLARS
Julio Tundidor Molina S.L.
C. P. GASPAR SABATER

MARIA COLOMER VALIENTE
 DIETISTA-NUTRICIONISTA
 COL. IB0005

DILLUNS 31	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	SOPA DE PEIX CROQUETES CASOLANES AMB AMANIDA VARIADA FRUITA	CANALONS ROSSINI TRUITA FRANCESA AMB TOMÀTIGA TREMPADA I OGURT	LLENTIES AMB BLEDES PILOTES CASOLANES AMB PATATES I VERDURES FRUITA	PURÉ DE CARABASSA LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB AMANIDA MIXTA FRUITA
	LLUÇ SALTEJADA AMB ARRÒS I TIRETES DE CARABASSÍ I PASTANAGA FRUITA	SOPA DE PASTA POLLASTRE TROSSEJAT SALTEJAT AMB VERDURES I ROMANÍ FRUITA	TRUITA DE PATATES I CARABASSÍ AMANIDA VARIADA FRUITA	SOPA DE FIDEUS HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PISTO DE VERDURES I SALSAS DE TOMÀTIGA FRUITA
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
ARRÒS AMB TOMÀTIGA TRUITA DE PERNIL AMB BOCINS DE CARABASSÍ FRUITA	ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I OLI D'OLIVA LLUÇ ORLY AMB TOMÀTIGA TREMPADA FRUITA	PURÉ DE VERDURES FRICANDELLE AL FORN AMB PATATES I PASTANAGA I OGURT	CIGRONS AMB ESPINACS LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB AMANIDA MIXTA FRUITA	SOPA DE BULLIT BULLIT FRUITA
SOPA DE ESTRELLETES PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA	OU BULLIT AMB SALSAS DE TOMÀTIGA, PATATA CUITA I PEBRES FRUITA	ABADEJO SALTEJAT AMB ARRÒS INTEGRAL I ENELDO ENCIAM I PASTANAGA RALLADA FRUITA	RELLOM DE PORC AL FORN AMB PATATES, MONGETES I SALSAS DE TOMÀTIGA FRUITA	CALAMARS SALTEJATS AMB CEBA I PATATA CUITA AMANIDA DE TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
MACARRONS BOLONYESA LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB AMANIDA VARIADA FRUITA	PURÉ DE CARABASSA PIZZA DE TONYINA AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA FRUITA	SOPA DE VERDURES COLADES AMB PASTA PILOTES CASOLANES AMB PATATES I VERDURES I OGURT	PAELLA MIXTA CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA FRUITA	LLENTIES AMB BLEDES TRUITA ESPANYOLA AMB TOMÀTIGA TREMPADA FRUITA
AGUIAT DE LLOM AMB PATATES, MONGETES I PASTANAGA FRUITA	OUS ESTRELLATS AMB ARRÒS I VERDURA SALTEJADA FRUITA	LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀTIGA PASTANAGA RALLADA TREMPADA FRUITA	POLLASTRE SALTEJAT AMB ESPAGUETI I TIRETES DE PEBRES I CEBA FRUITA	LLOM DE BACALLÀ AL FORN AMB PATATA, CEBA, CARABASSÍ I SALSAS DE TOMÀTIGA FRUITA
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
ESPAGUETIS AMB TOMÀTIGA TRUITA DE CARABASSÍ AMB AMANIDA MIXTA FRUITA	ARRÒS BRUT LLENGUADO A L'ADOBÀ TOMÀTIGA TREMPADA FRUITA	PURÉ DE VERDURES FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATES I OGURT	SOPA DE CARAGOLA SALMÓ A LA PLANXA AMB MONGETES SALTEJADES FRUITA	CIGRONS AMB VERDURES POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FRUITA
PURÉ DE PASTANAGA POLLASTRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS AMB TOMÀTIGA FRUITA	AGUIAT DE VEDELLA AMB PATATES, PÈSOLS I PASTANAGA FRUITA	TRUITA DE PATATES I ESPINACS AMB AMANIDA VARIADA FRUITA	RELLOM AL FORN AMB AMANIDA I PA AMB OLI I TOMÀTIGA FRUITA	SOPA DE FIDEUS LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA VARIADA 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 109,44€
VALS DIARIS 6,35€

ELS ALIMENTS AMB GREIXOS SATURATS I TRANS

Els aliments rics amb àcids grassos saturats i trans són aliments molt energètics que contenen nutrients que formen part de l'estructura de les membranes cel·lulars i transporten les vitamines A, D, E, i K, a més d'incloure quantitats de proteïnes o hidrats de carboni.

Aquests aliments són representat per les carns grasses, embotits, aperitius fregits, menjars ràpids i precuinats, pastisseria industrial, el saïm, mantega i margarines.

El seu consum freqüent suposa un risc de patir malalties com les que afecten al cor, la hipertensió, el càncer i l'obesitat. Per tant, el seu consum no ha d'esser diari i, en tot cas, ha de limitar-se a determinades ocasions i sempre en petites quantitats.