



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

MARÍA COLOMER VALIENTE
 DIETISTA-NUTRICIONISTA
 COL. IB0005

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
IMPORT MARÇ 120,96 €	VALS DIARIS 6,35 €	DÍA NO LECTIU	ESPAGUETIS BOLOGNESA LLUÇ AL FORN AMB BASTONETS DE PASTANAGA FRUITA	LLENTIES AMB VERDURES CROQUETES DE POLLASTRE AMB TOMÀTIGA TREMPADA FRUITA
			ARRÒS SALTEJAT AMB PÈSOLS, PASTANAGA, PORROS I POLLASTRE FILETEJAT FRUITA	LLOM DE BACALLÀ AL FORN AMB PATATA, VERDURES I SALSA DE TOMÀTIGA FRUITA
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
ARRÒS AMB TOMÀTIGA LLUÇ A L'ADOBÀ AMB AMANIDA MIXTA FRUITA	CANALONS ROSSINI OUS BULLITS AMB TOMÀTIGA TREMPADA FRUITA	PURÉ DE CARABASSA PILOTES CASOLANES AMB PATATES I VERDURES IÒGURT	SOPA DE PICADILLO SALMÓ A LA PLANXA AMB MONGETES SALTEJADES FRUITA	LLENTIES AMB BLEDES FRIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE FRUITA
CUIXETA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATA, CEBA, TOMÀTIGA I PEBRES FRUITA	AGUIAT DE SÍPIA AMB ARRÒS I VERDURES FRUITA	SALSITXES DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES I AMANIDA FRUITA	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ AMB AMANIDA MIXTA FRUITA	PURÉ DE VERDURES ABADEJO ARREBOSSAT AMB AMANIDA FRUITA
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
SOPA DE PEIX TRUITA ESPANYOLA AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA FRUITA	AMANIDA DE PASTA LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB BOCINS DE CARABASSÍ FRUITA	CIGRONS AMB VERDURES FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATES I PASTANAGA IÒGURT	PAELLA DE VERDURES CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA MIXTA FRUITA	SOPA DE BULLIT BULLIT FRUITA
ARRÒS SEC DE VERDURES I POLLASTRE FILETEJAT FRUITA	TRUITA DE PATATA I PASTANAGA AMB AMANIDA VARIADA FRUITA	AGUIAT DE LLOM DE LLUÇ AMB PATATA, PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETES FRUITA	PITRERA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATA, CEBA, PORROS I PASTANAGA FRUITA	AMANIDA VARIADA PA AMB OLI DE PERNIL U FORMATGE FRUITA
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
LLENTIES ESTOFADES PIZZA DE TONYINA AMB AMANIDA FRUITA	MACARRONS AMB TOMÀTIGA I FORMATGE BUNYOLS DE BACALLÀ AMB BASTONETS DE PASTANAGA FRUITA	SOPA DE VERDURES COLADES AMB PASTA FRICANDELLE AL FORN AMB PATATES I VERDURES IÒGURT	ARRÒS A LA CUBANA LLENGUADO AL FORN AMB VERDURES FRUITA	PURÉ DE VERDURES PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA
SOPA DE PASTA TRUITA DE PATATES AMB ESPINACS I PINYONS SALTEJADES FRUITA	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES I POLLASTRE FILETEJAT FRUITA	ABADEJO BULLIT AMB MAIONESA AMANIDA AMB COUS COUS FRUITA	POLLASTRE AL FORN AMB PATATES I AMANIDA FRUITA	LLUÇ AL FORN AMB SALSA DE TOMÀTIGA VERDURES I PATATA AL FORN FRUITA
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	
ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I OLI D'OLIVA LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB AMANIDA FRUITA	PURÉ DE CARABASSA TRUITA ESPANYOLA AMB TOMÀTIGA TREMPADA FRUITA	SOPA DE CARAGOLA FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATES I AMANIDA IÒGURT	PAELLA MIXTA LLUÇ AL FORN AMB VERDURES FRUITA	
AGUIAT DE POLLASTRE AMB PATATA, CEBA, MONGETES I PASTANAGA FRUITA	BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ARRÒS I BRÓCOLI AMB SALSA DE TOMÀTIGA FRUITA	LLOM AL FORN AMB PATATA I VERDURES FRUITA	TRUITA DE PATATES AMANIDA VARIADA FRUITA	

EN OMBREJAT LA PROPOSTA DE SOPARS ELABORADA PER LA NOSTRA DIETISTA MARIA COLOMER
 Tots els menús contenen pa i aigua mineral, i podrien variar per imprevistos

LES FRUITES, VERDURES I LES HORTALISSES

Les fruites, verdures i hortalisses, són **aliments imprescindibles** per al manteniment de la salut gràcies a la seva aportació de fibra, vitamines i minerals. El seu consum ha d'esser diari, al voltant de 5 racions: 3 racions de fruita i 2 d'hortalisses i/o verdures i millor si són de temporada. Les fruites es poden prendre en el berenar abans d'anar a l'escola, en el de l'esplai i en el del capvespre i també con a postres en el dinar i sopar. Les verdures i hortalisses poden representar plats principals del dinar i sopar o com a guarnició, i cuinar-se de moles formes: al vapor, a la planxa, bullides, arrebossades... En la pràctica, cada ració de fruites, verdures i hortalisses equivalen a una porció comestible de 120-200 g.