



COMEDORES ESCOLARES

Julio Tundidor Molina SL

CP GASPAR SABATER

PALMANYOLA

OCTUBRE 2012

María Colomer Valiente

Dietista-nutricionista

Col. IB0005

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
PURÉ DE VERDURES		CANELONS ROSSINI		SOPA DE VERDURES COLADES AMB PASTA		LLENTIES ESTOFADES		ARRÒS AMB PÈSOLS	
LLOM AL FORN AMB PATATES I VERDURES (CEBA, TOMÀTIGA)		CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA DE LLETUGA, PASTANAGA I BLAT DE LES ÍNDIES		PILOTES CASOLANES AMB PATATES I VERDURES (MONGETES, PASTANAGA, PÈSOLS)		LLENGUADO ADOBAT AMB ARRÒS SALTEJAT		TRUITA DE PERNIL AMB AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I OLIVES	
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA		FRUITA	
TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA VARIADA		POLLASTRE SALTEJAT AMB ARRÒS I VERDURES		SARDINES A LA PLANXA AMB AMANIDA DE PASTA		LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA DE PATATA		"FAJITA" DE POLLASTRE I VERDURES	
FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA	
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
ENSALADA DE PASTA		ARRÒS PILAF AMB TOMÀTIGA		PURÉ DE VERDURES		SOPA DE BULLIT			
LLENGUADO AL FORN AMB PURÉ		TRUITA DE CARABASSÍ I PATATA AMB LLETUGA I OLIVES		FILETE CAPOLAT AL FORN AMB PATATES I AMANIDA DE LLETUGA I PASTANAGA		BULLIT		FESTA	
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA			
TRUITA DE PATATA AMB CARABASSÍ AMB		AGUIAT DE POLLASTRE AMB PATATES I VERDURES		LLOM DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA I VERDURES		LLOM SALTEJAT AMB COUSCOUS I VERDURES			
FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA			
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
SOPA DE PEIX		MACARRONS AMB SANFAINA		LLENTIES ESTOFADES		SOPA DE CARACOLA		ARRÒS BRUT	
PIZZA DE TONYINA AMB AMANIDA DE LLETUGA I PASTANAGA		LLENGUADO AL FORN AMB PATATA, CEBA, PASTANAGA, PORROS		TRUITA ESPANYOLA AMB AMANIDA DE LLETUGA I OLIVES		POLLASTRE AL FORN AMB PATATES I VERDURA (CEBA I TOMÀTIGA)		BUNYOLS DE BACALLÀ AMB TOMÀTIGA TREMPADA	
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA		FRUITA	
POLLASTRE SALTEJAT AMB ARRÒS I VERDURES		TRUITA DE PATATES I ESPINACS AMB AMANIDA		SALSITXES DE POLLASTRE COUSCOUS DE VERDURES		LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA DE PASTA		LLOM A LA PLANXA AMB PATATA I	
FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
PURÉ DE CARABASSA		ESPAGUETIS BOLONYESA		CIGRONS ESTOFATS		PAELLA VALENCIANA		SOPA DE BULLIT	
LLOM AL FORN AMB PATATES I VERDURES (CEBA, TOMÀTIGA)		LLUÇ ORLY AMB LLETUGA I PASTANAGA		PILOTES CASOLANES AMB PATATES I VERDURES (MONGETES, PASTANAGA, PÈSOLS)		LLENGUADO ADOBAT AMB LLETUGA, PASTANAGA I TOMÀTIGA		BULLIT	
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA		FRUITA	
TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA VARIADA		AGUIAT DE POLLASTRE AMB PATATES I VERDURES		"ABADEJO" ARREBOSSAT AMB AMANIDA I PATATA		LLOM A LA PLANXA AMB ENSALADILLA		QUICHE DE PERNIL I FORMATGE AMB AMANIDA	
FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA	
DILLUNS	29	DIMARTS	30	DIMECRES	31				
SOPA DE PICADILLO		ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I OLI D'OLIVA		PURÉ DE VERDURES					
ESCALOP MILANESA AMB AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I PASTANAGA		LLENGUADO ADOBAT AMB PASTANAGA I MONGETES BOLLIDES		SALSITXES D'AU AMB PATATES, LLETUGA I PASTANAGA					
FRUITA		FRUITA		IOGURT					
POLLASTRE SALTEJAT AMB ARRÒS I VERDURES		TRUITA DE PATATES I PÈSOLS AMB AMANIDA		AGUIAT DE RAP AMB PATATES I VERDURES					
FRUITA		FRUITA		FRUITA					

IMPORT	VALS DIARIS
OCTUBRE	
135,74 €	6,75 €

EN OMBREJAT, LES PROPOSTES DE SOPARS ELABORADES PER LA NOSTRA DIETISTA-NUTRICIONISTA
TOTS ELS MENÚS AMB PA I AIGUA MINERAL, PODRIEN VARIAR PER CAUSES DE FORÇA MAJOR

SABATER -
PALMANYOLA

CATALÀ