



# COMEDORES ESCOLARES

## Julio Tundidor Molina SL

María Colomer Valiente.  
Dietista-nutricionista. Col. IB0005

### CEIP GASPAR SABATER FEBRER 2013

**La constitució d'una bona alimentació es basa amb la conjugació d'una gran varietat d'aliments presos en la seva justa mesura. A partir d'ara us explicam els grups s'aliments i les seves racions diàries recomanades.**

#### ELS HIDRATS DE CARBONI

Els hidrats de carboni corresponen a un grup d'aliments constituïts pels cereals, pa, patata, arròs, pasta etc. S'haurien de consumir de 4 a 6 racions al dia en funció de l'edat, el pes i l'activitat física. Una ració d'hidrat de carboni equival a 60-80 g (3-4 llesques de barra, 1 panet, 1 llesca gran de pa, un plat de pasta o arròs, 1 patata gran i 3-4 cullerades soperes de cereals d'esmorzar). Recordem que aquests aliments constitueixen la **principal font d'energia** i formen la base de la nostra dieta. La ració importa? La mesura de la ració està destinada a cobrir les nostres necessitats energètiques i nutricionals. Si la ració excedeix o sobrepassa el recomanat, correm el risc d'augmentar de pes o de provocar un desequilibri nutricional respectivament.

#### DIVENDRES 1

SOPA DE VERDURES  
COLADES AMB PASTA  
LLOM PANAT AMB  
LLETUGA I TOMÀTIGA  
FRUITA

"FAJITAS" DE POLLASTRE  
AMB VERDURES- CEBA,  
PEBRE  
FRUITA

#### DILLUNS 4 DIMARTS 5 DIMECRES 6 DIJOUS 7 DIVENDRES 8

ARRÒS AMB TOMÀTIGA	ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I OLI D'OLIVA	PURÉ DE CARABASSA I PASTANAGA	SOPA DE PICADILLO	LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PERNIL AMB LLETUGA I OLIVES	PLATIJA A L'ADOBÀ AMB TOMÀTIGA TREMPADA	FILET CAPOLAT CASOLÀ A LA PLANXA AMB PATATES PANADERA	LLUÇ A LA MALLORQUINA- PATATA, CEBA, TOMÀTIGA, ESPINACS	PIZZA DE TONYINA AMB LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
SOPA DE PASTA POLLASTRE SALTEJAT AMB CEBA, CARABASSÍ I SALSA	FILET D'INDIOT PLANXA AMB ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES	LLENGUADO AL FORN AMB PASTANAGA, TOMÀTIGA I LLETUGA TREMPADA	TRUITA DE PATATES AMB LLETUGA, TOMÀTIGA, PASTANAGA I OLIVES	PURÉ DE VERDURES PA AMB OLI DE PERNIL I FORMATGE

#### DILLUNS 11 DIMARTS 12 DIMECRES 13 DIJOUS 14 DIVENDRES 15

PURÉ DE VERDURES	CANELONS ROSSINI	LLENTIES ESTOFADES	ARRÒS AMB TOMÀTIGA	SOPA DE BULLIT
POLLASTRE AL FORN AMB PATATES, CEBA, TOMÀTIGA, PEBRES I PASTANAGA-	LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB LLETUGA I TOMÀTIGA	PILOTES CASOLANES AMB PATATES I VERDURES- CEBA I TOMÀTIGA-	BUNYOLS DE BACALLÀ AMB LLETUGA I OLIVES	TRUITA ESPANYOLA AMB LLETUGA, TOMÀTIGA I PASTANAGA RATLLADA-
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
TRUITA DE PATATES AMB LLETUGA, TOMÀTIGA, PASTANAGA I OLIVES	AGUIAT DE RAP AMB PATATES I VERDURES- MONGETES, PASTANAGA-	SOPA DE PASTA POLLASTRE PLANXA AMB LLETUGA I TOMÀTIGA	INDIOT PLANXA AMB COUSCOUS SALTEJAT AMB VERDURETES	PURÉ DE VERDURES SALMÓ A LA PLANXA AMB SALSA DE TOMÀTIGA

#### DILLUNS 18 DIMARTS 19 DIMECRES 20 DIJOUS 21 DIVENDRES 22

MACARRONS SANFAINA	PURÉ DE CARABASSÍ, PORROS I PASTANAGA	CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS	PAELLA DE VERDURES	SOPA DE BULLIT
LLUÇ AL FORN AMB CEBA, TOMÀTIGA I PASTANAGA	LLOM ARREBOSSAT AMB TOMÀTIGA TREMPADA	FILET CAPOLAT CASOLÀ A LA PLANXA AMB PATATES PANADERA	CALAMARS CASOLANS A L'ANDALUSSA AMB LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT FRUITA	BULLIT MALLORQUÍ- PATATES, MONGETES, PASTANAGA
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
TRUITA DE PATATES I CARABASSÍ AMB LLETUGA, PASTANAGA I OLIVES	BACALLÀ AL FORN AMB PATATA, SALSA DE TOMÀTIGA, CEBA I ESPÀRRECS	ARRÒS SALTEJAT AMB PASTANAGA I CARABASSÍ TRUITA DE JULIVERT	PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS, CARXOFES I FORMATGE	LLUÇ ARREBOSSAT AMB LLETUGA, TOMÀTIGA, PASTANAGA I NOUS PICADES FRUITA

#### DILLUNS 25 DIMARTS 26 DIMECRES 27 DIJOUS 28

PURÉ DE CARABASSA	ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I OLI D'OLIVA	ARRÒS DE PEIX		<b>NO LECTIU</b>
LLOM AL FORN AMB PATATES, CEBA, TOMÀTIGA, PEBRES I PASTANAGA-	LLUÇ A LA MALLORQUINA- PATATA, CEBA, TOMÀTIGA, ESPINACS	CROQUETES DE POLLASTRE AMB LLETUGA, TOMÀTIGA I OLIVES		
FRUITA	FRUITA	IOGURT		
LLETUGA TREMPADA FILET DE PERCA A LA PLANXA AMB SALSA DE PASTANAGA	TRUITA DE PATATES AMB LLETUGA, TOMÀTIGA, PASTANAGA I TÀPERES	COUSCOUS SALTEJAT VERDURETES I FILET D'INDIOT		
FRUITA	FRUITA	FRUITA		

**IMPORT FEBRER**  
**117,23 €**

**VALS DIARIS**  
**6,75 €**