



COMEDORES ESCOLARES

Julio Tundidor Molina SL

María Colomer Valiente.
Dietista-nutricionista. Col. IB0005

C.E.I.P. GASPAR SABATER

MARÇ 2013

DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8
MACARRONS SANFAINA		SOPA DE PEIX		PURÉ DE VERDURES		LLENTIES ESTOFADES		SOPA DE BULLIT	
CALAMARS NATURALS A L'ANDALUSA AMB ENSALADA MIXTA		LLOM PANAT AMB LLETUGA I OLIVES		SALSITXES FRESQUES DE POLLASTRE AMB PATATES FREGIDES		LLUÇ ORLY AMB ARRÒS TRES DELÍCIES		BULLIT	
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA		FRUITA	
AGUIAT DE LLUÇ AMB PATATA, GAMBA, MONGETES I PASTANAGA		FILET D'INDIOT A LA PLANXA AMB COUSCOUS SALTEJAT AMB VERDURES		TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I PASTANAGA		POLLASTRE ENFARINAT AMB PATATA CUITA I AMANIDA		LLETUGA TREMPADA AMB PATATA I PERNIL I FORMATGE	
FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA	
DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
ARRÒS AMB TOMÀTIGA		ESPAGUETIS AMB BACON		LLENTIES ESTOFADES		FIDEUÀ		PURÉ DE CARABASSÍ, PASTANAGA, PORROS I CARABASSA	
TRUITA DE PERNIL AMB ENSALADA MIXTA		CROQUETES DE POLLASTRE AMB TOMÀTIGA TREMPADA		PILOTES CASOLANES AMB PATATES I VERDURES		"PLATIJA" A L'ADOBÀ AMB LLETUGA I PASTANAGA		AGUIAT DE POLLASTRE AMB PATATES I VERDURES	
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA		FRUITA	
POLLASTRE SALTAT AMB PASTA, CEBA I XAMPINYONS		LLUÇ AL FORN AMB PATATA, CEBA, PÈSOLS I SALSINA DE TOMÀTIGA		TRUITA DE PATATES AMB LLETUGA, TOMÀTIGA I FORMATGE FRESC		LLOM FILETEJAT AMB ARRÒS, CARABASSÍ I PASTANAGA		TOMÀTIGA AMB BLAT DE MORO "FAJITA" DE SALMÓ AMB VERDURES	
FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA	
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
ARRÒS BRUT		ENSALADA DE PASTA		PURÉ DE VERDURES		SOPA DE PICADILLO		CIGRONS ESTOFATS	
BUNYOLS DE BACALLÀ AMB AMANIDA MIXTA		TRUITA DE CARABASSÍ I PATATES AMB LLETUGA I OLIVES		FILET CAPOLAT MIXT A LA PLANXA AMB PATATA AL FORN		LLUÇ A LA MALLORQUINA		CAP DE LLOM AL FORN AMB PATATES I VERDURES	
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA		FRUITA	
AGUIAT DE POLLASTRE AMB PATATA, PÈSOLS I PASTANAGA		FILET DE LENGUADO AL FORN AMB CEBA, PATATA, CARABASSÍ I SALSINA DE TOMÀTIGA		TRUITA DE PATATES AMB LLETUGA, PASTANAGA I NOUS		PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA AMB PATATA CUITA		PURÉ DE VERDURES LLUÇ ARREBOSSAT AMB PURÉ DE PATATA I JULIVERT	
FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA	
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	IMPORT MENJADOR MARÇ VALS DIARIS 111,06 € 6,75 €			
SOPA DE PEIX		ESPAGUETIS BOLONYESA		PURÉ DE CARABASSA					
PIZZA DE TONYINA AMB ENSALADA MIXTA		LLUÇ ORLY AMB BASTONETS DE PASTANAGA		FRICANDELLE AL FORN AMB PATATES I VERDURES					
FRUITA		FRUITA		IOGURT					
OU BULLIT AMB PATATA I PASTANAGA		POLLASTRE A LA PLANXA AMB ARRÒS SALTEJAT AMB CARABASSÍ I PASTANAGA		LLENGUADO ENFARINAT AMB COUSCOUS AMB AMANIDA					
FRUITA		FRUITA		FRUITA					

LES PROTEÏNES

Les proteïnes són nutrients essencials per a la formació de les estructures del nostre cos. Es troben en distintes proporcions en els grups d'aliments rics en proteïnes com ara la carn, ous, peix, llegums i fruits secs. Al dia s'han de consumir 2 racions alternant aquests grups d'aliments. En conjunt, el seu consum recomanat per setmana és:

Carn: 3-4 racions de carn magra preferentment (una ració són 100g equivalent a 1 bistec, 1/4 de pollastre o conill).

Ous : 3-4 racions (una ració són 60-120 g equivalent a 1-2 ous)

Peix : 3-4 racions alternant el blanc i el blau (una ració són 125 g equivalent a un bistec).

Llegums : 2-4 racions variades (una ració són 60-80 g en cru equivalent a un plat)

Fruits secs : 3-7 d'ametlles, avellanes, nous crus (una ració són 20-30 g equivalent a un grapat).