



ABRIL 2010
MENJADORS ESCOLARS
Julio Tundidor Molina S.L.
CP GASPAR SABATER
PALMANYOLA

MARÍA COLOMER VALIENTE
DIETISTA-NUTRICIONISTA
COL. IB0005

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
ARRÒS AMB TOMÀTIGA BUNYOLS DE BACALLÀ AMB AMANIDA VARIADA FRUITA TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA DE CANONGES, PASTANAGA I ANOUS FRUITA	ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I OLI D'OLIVA TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀTIGA TREMADA FRUITA PITERA DE POLLASTRE FILETEJADA AMB LLACETS I VERDURES FRUITA	SOPA DE VERDURES COLADES I PASTA LLOM PANAT AMB BASTONETS DE PASTAGANA IOGOURT CASSOLA DE PEIX AMB PATATES I VERDURES	PURE DE VERDURES FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES FRUITA LLOM DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA, CEBA I TOMÀTIGA	LLENTIES ESTOFADES SALMÒ AL FORN AMB VERDURES NATES AMANIDA PIZZA DE VERDURES I PERNIL FRUITA
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
MACARRONS A LA NAPOLITANA TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA MIXTA FRUITA ARRÒC SALTEJAT AMB VERDURES I LLOM FILETEJAT	PURE DE CARABASSA LLENGUADO A L'ADOBA AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA FRUITA SOPA DE PASTA BOLLIT DE POLLASTRE AMB PATATES I VERDURES FRUITA	SOPA DE VERDURES COLADES I PASTA PILOTES CASSOLANES AMB PATATES I VERDURES IOGOURT TRUITA D'ESPINACS I PATATES AMB AMANIDA VARIADA	PAELLA DE VERDURES LLUÇ ORLY AMB BASTONETS DE PASTANAGA FRUITA AMANIDA AMB PA AMB OLI DE FORMATGE	CIGRONS ESTOFATS PITERA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES I AMANIDA PETIS SUISSE PURE DE CARBASSÍ LLENGUADO ARREBOSSAT AMB VERDURES SALTEJADES FRUITA
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
SOPA DE PEIX PIZZA DE TONYINA AMB AMANIDA FRUITA PITERA DE POLLASTRE AL ROMANÍ AMB ARRÒS AMB VERDURES FRUITA	ESPAGUETIS BOLOGNESA ICTIOL A L'ADOBA AMB MENESTRA DE VERDUREZ FRUITA TRUITA DE PATATA I CARBASSÍ AMB AMANIDA FRUITA	PURE DE VERDURES FILET CAPOLAT AL FORN AMB PATATES FREGIDES IOGOURT LLUÇ AMB RUMBET FRUITA	ARRÒS AMB TOMÀTIGA TRUITA DE CARABASSÍ AMB AMANIDA VARIADA FRUITA BISCOTE ARREBOSSAT AMB PURE DE PATATA I XAMPINYONS FRUITA	SOPA DE BULLIT BULLIT MALLORQUÍ NATES AMANIDA BACALLÀ AMB PATATA I TOMÀTIGA FRUITA



Govern de les Illes Balears
Conselleria de Salut i Consum

IMPORT ABRIL
84,75 €

VALS DIA
6,25 €

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 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 de casa i també com a postres en el dinar i sopar. Les verdures i hortalisses poden representar plats principals del dinar i sopar o com a guarnició.

En la pràctica, cada ració de fruites, verdures i hortalisses equivalen a una porció comestible de 120-200 g.