



**MENJADORS  
ESCOLARS**  
Julio Tundidor Molina, S.L.

MARÍA COLOMER VALIENTE  
DIETISTA-NUTRICIONISTA  
COL. IB0005

**AMiPA** COL·LEGI PÚBLIC MELCIOR ROSSELLÓ i SIMONET

Santa Maria del Camí

## SERVEI DE MENJADOR ESCOLAR MENUS D'OCTUBRE 2009

DURANT AQUEST ANY ES COL·LABORARÀ AMB LA CONSELLERIA DE SALUT I CONSUM AMB EL PROPÒSIT DE PROMOCIONAR UNA ALIMENTACIÓ SANA I EQUILIBRADA. AIXÍ, EN ELS MENÚS MENSUALS S'OFERIRAN CONSELLS SOBRE UN ESTIL DE VIDA SALUDABLE. UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I LA PRÀCTICA D'ACTIVITAT FÍSICA REGULAR SUPosen un important benefici per a la salut i el benestar, però, què entenem per alimentació saludable? UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE COMENÇA DES DEL NAIXEMENT AMB LA LACTÀNCIA MATERNA FINS ELS PRIMERS 4/6 MESOS DE VIDA. A PARTIR D'AQUEST MOMENT, S'INTRODUIRAN LA RESTA D'ALIMENTS. ES RECOMANA QUE L'ALIMENTACIÓ SIGUI EQUILIBRADA I AJUSTADA A LES NOSTRES NECESSTATS ENERGÈTIQUES. ÉS IMPORTANT REALITZAR 5 MENJADES AL DIA I UN ESMORZAR COMPLET QUE CONTINGUI DERIVATS LÀCTICS, CERALS I FRUITA FRESCA O SUC DE FRUITA NATURAL. CONSERVAU LES DIETES TRADICIONALS I EVITAU ALIMENTS PRECUINATS I PROCESSATS I BEGudes amb excés de sucre.					<b>DIJOUS 1</b>	<b>DIVENDRES 2</b>			
			<b>SOPA DE PEIX</b>	<b>CIURONS</b>					
			<b>PITRERES DE POLLASTRE AL FORN AMB MONGETES SALTEJADES FRUITA</b>	<b>ESTOFATS</b>	<b>PIZZA DE TONYINA AMB AMANIDA</b>				
				<b>FRUITA CÍTRICA</b>					
<b>DILLUNS 5</b>	<b>DIMARTS 6</b>	<b>MIÉRCOLES 7</b>	<b>DIJOUS 8</b>	<b>DIVENDRES 9</b>					
<b>PURÉ DE VERDURES</b>	<b>CANELONS ROSSINI</b>	<b>LLENTIES ESTOFADES</b>	<b>SOPA DE VERDURES COLADES I PASTA PILOTES CASSOLANES AMB PATATES I VERDURES</b>	<b>ARRÒS AMB TOMÀTIGA</b>					
<b>HOKEY A LA MALLORQUINA</b>	<b>LLOM AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA</b>	<b>ICTIOL A L'ADoba AMB PATATES FREGIDES I AMANIDA MIXTA</b>		<b>TRUITA DE PERNIL AMB AMANIDA</b>					
<b>PETIT SUISSÉ</b>	<b>FRUITA</b>	<b>FRUITA CÍTRICA</b>	<b>NATES</b>	<b>FRUITA</b>					
<b>DILLUNS 12</b>	<b>DIMARTS 13</b>	<b>MIÉRCOLES 14</b>	<b>DIJOUS 15</b>	<b>DIVENDRES 16</b>					
	<b>PURÉ DE PUERROS</b>	<b>PAELLA DE VERDURES LLUÇ A L'ADoba AMB AMANIDA MIXTA</b>	<b>SOPA DE CARACOLA TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA</b>	<b>MONGETES ESTOFADES</b>					
	<b>ESTOFAT DE POLLASTRE AMB PATATES I VERDURES FRUITA</b>	<b>FRUITA</b>	<b>GELAT</b>	<b>FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATA A DAUS I VERDURA AL FORN FRUITA CÍTRICA</b>					
<b>DILLUNS 19</b>	<b>DIMARTS 20</b>	<b>MIÉRCOLES 21</b>	<b>DIJOUS 22</b>	<b>DIVENDRES 23</b>					
<b>PURÉ DE VERDURES</b>	<b>ARRÒS DE PEIX</b>	<b>MACARRONS SALTEJATS AMB VERDURES</b>	<b>LLENTIES ESTOFADES</b>	<b>SOPA DE BULLIT</b>					
<b>LLUÇ AL FORN AMB PATATES I AMANIDA</b>	<b>TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ AMB BASTONETS DE PASTANAGA IOGURT</b>	<b>LLENGUADO A L'ADoba AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA FRUITA</b>	<b>FRICANDELLE AL FORN AMB PATATES I VERDURES FRUITA CÍTRICA</b>	<b>POLLASTRE AMB PATATES I VERDURES</b>					
<b>FRUITA</b>				<b>PETIT SUISSÉ</b>					
<b>DILLUNS 26</b>	<b>DIMARTS 27</b>	<b>MIÉRCOLES 28</b>	<b>DIJOUS 29</b>	<b>DIVENDRES 30</b>					
<b>SOPA DE VEGETALS</b>	<b>ARRÒS MILANESSA</b>	<b>PURÉ DE PASTANAGA TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA FRUITA</b>	<b>ESPAGUETI SALTEJAT AMB ALL POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA FRUITA</b>	<b>CIGRONS ESTOFATS</b>					
<b>ESTOFAT D'ENDIOT AMB PATATES I VERDURES IOGURT</b>	<b>LLUÇ ORLY AMB AMANIDA FRUITA</b>			<b>ICTIOL REBOSSAT AMB PATATES I AMANIDA NATES</b>					



La proposta de sopars complementaris està en lletra cursiva i a la zona ombrejada de la graella.