



**NOVEMBRE 2009**  
 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

**MENUS DE NOVEMBRE DE 2009**

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
<b>PURÉ DE CARABASSA</b>	<b>MACARRONS AMB CARABASSÍ ALFÀBREGA</b>	<b>LLENTIES ESTOFADES</b>	<b>ARRÒS DE PEIX</b>	<b>SOPA DE VERDURES COLADES I PASTA</b>
<b>LLOM A LA PLANXA AMB ALLET I MONGETES SALTEJADES FRUITA</b>	<b>LLENGUADO A L'ADOBA AMB AMANIDA MIXTA</b>	<b>FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES I TOMÀTIGA TREMPADA FRUITA</b>	<b>TRUITA DE CARABASSÍ AMANIDA</b>	<b>SALMÓ AL FORN AMB PATATES I VERDURES FRUITA</b>
SOPA DE PASTA TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA FRUITA	ARRÒS AMB VERDURES I POLLASTRE FILETEJAT FRUITA	RAP BOLLIT AMB PATATA, PASTANAGA I PESSOLS FRUITA	CONILL SENSE ÒS SALTEJAT AMB VERDURES I COUS. FRUITA	ESPINACS CRUAS AMB FORMATGE DE CABRA I MEL. PA AMB OLI DE CUIXOT. FRUITA
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<b>NO LECTIU</b>	<b>ESPAGUETIS A LA BOLOGNESA</b>	<b>PURÉ DE PORROS I PASTANAGUES</b>	<b>SOPA DE VERDURES COLADES I PASTA</b>	<b>CIGRONS ESTOFATS</b>
	<b>LLUÇ BOLLIT AMB PATATES I VERDURES</b>	<b>PIZZA DE TONYINA AMB AMANIDA</b>	<b>PILOTES CASSOLANES AMB PATATES I VERDURES IOGURT</b>	<b>ICTIOL A L'ADOBA AMB BASTONETS DE PASTANAGA FRUITA</b>
	<b>NATES</b>	<b>FRUITA</b>	<b>FRUITA</b>	<b>FRUITA</b>
	SOPA DE PASTA TRUITA DE BLEDES I PATATES AMB AMANIDA FRUITA	AGUIAT DE RAP I GAMBETES AMB PATATES I VERDURES FRUITA	PURÉ DE CARABASSA LLENGUADO ARREBOSSAT AMB AMANIDA FRUITA	BROU DE POLLASTRE SALTEJAT AMB XAMPINYONSI AMANIDA DE CANONGES I CHERRI
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<b>ARRÒS AMB TOMÀTIGA</b>	<b>CANELONS ROSSINI</b>	<b>SOPA DE BULLIT</b>	<b>PURÉ DE VERDURES</b>	<b>LLENTIES ESTOFADES</b>
<b>LLUÇ ORLY AMB AMANIDA</b>	<b>TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA MIXTA IOGURT</b>	<b>FRICANDELLE AL FORN AMB PATATES I VERDURES FRUITA</b>	<b>HOKEY AL FORN AMB TOMÀTIGA FREGIDA NATURAL PETIT SUISSE</b>	<b>POLLASTRE EN PEPITÒRIA AMB PATATES I VERDURES FRUITA</b>
SOPA D'ESTELETS POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, TOMÀTIGA I PATATA AL FORN. FRUITA	LLENGUADO AL FORN AMB PATATA, PORROS, TOMÀTIGA I FORMATGE FRUITA	PASTA SALTEJADA AMB XAMPINYONS, ESPINACS I PERNIL. BEIXAMEL DE LLET FRUITA	SOPA DE PASTA TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA FRUITA	PURÉ DE VERDURES ANELLES DE CALAMAR A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA FRUITA
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<b>SOPA DE BULLIT</b>	<b>MACARRONS AMB VERDURES I D'ALFABEGUERA</b>	<b>CIGRONS ESTOFATS</b>	<b>PURÉ DE VERDURES</b>	<b>SOPA DE BULLIT</b>
<b>TRUITA ESPANYOLA AMB AMANIDA MIXTA</b>	<b>LLUÇ AL FORN AMB TOMÀTIGA</b>	<b>PILOTES CASOLANES AMB PATATES I VERDURES FRUITA</b>	<b>LLENGUADO A L'ADOBA AMB ARRÒS PILAF FRUITA</b>	<b>BULLIT MALLORQUÍ IOGURT</b>
<b>FRUITA</b>	<b>NATES</b>	<b>FRUITA</b>	<b>FRUITA</b>	<b>FRUITA</b>
ENDIOT A LA PLANXA AMB VERDURES A LA PLANXA I PURE DE PATATES. FRUITA	SOPA DE FIDEUS TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ AMB AMANIDA. FRUITA	PURÉ DE PORROS EMPERADOR A LA PLANXA AMB FULLA DE ROURE, PASTANAGA I ANOUS. FRUITA	PATATES AL FORN FARCIDES DE CARN AMB PASTANAGA RATLLADA I OLIVES FRUITA	FILET DE DORADA AL FORN AMB PATATA AL VAPOR I AMANIDA FRUITA
DILLUNS 30	<p><b>Recomanacions Dieta Mediterrània</b> Realitza un desdèjuni complet: que inclogui lactis, cereals i suc o fruita fresca. Consum diari, a totes les menjades de pa o pasta o arròs o llegums i/o patates. Consumeix al menys 3 peces de fruita i 2 de verdura al dia. Consumeix peix, sense oblidar el blau, 3/4 vegades per setmana. Tria, preferentment, carns magres i ocasionalment les vermelles; consum 3-4 vegades per setmana. Dolços, pastisseria, gelats, embotits només per consum ocasional. Utilitza sempre l'oli d'oliva per trempar i cuinar. Beu al voltant d'1,5 litres d'aigua al dia. Recupera les formes de cuinar tradicional: bullit, cuinat i torrat. Consumeix a diari productes lactis (iogurt, formatges...) Sempre que puguis tria aliments frescs i de temporada. Realitza exercici físic de manera regular (caminar, pujar escales).</p>			
<b>SOPA DE PEIX LLOM PANAT AMB AMANIDA MIXTA FRUITA</b>				
<b>LLUÇ BOLLIT AMB PATATES VERDURES I SALSAS DE IOGURT FRUITA</b>				



**PROPOSTA DE SOPAR COMPLEMENTARIS: ESTAN A LA ZONA OMBREJADA**  
 LES FRUITES QUE ES SERVIRAN AQUEST MES SON PLATAN, KIWI, POMA, MANDARINA I PINYA EN ALMIVAR