

BETÀNIA PATMOS - RECOMANACIÓ SOPARS

Març - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

LLAÇOS A LA PARMESANA
TONYINA A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

4

NO LECTIU

5

MINISTRA DE VERDURES AMB PERNIL
FINGERS CASOLANS DE POLLASTRE
IOGURT DE SABORS

6

LLAÇOS A LA PARMESANA
VERAT A LA PAPILLOTA AMB PORRO,
PASTANAGA I CEBA
FRUITA

7

AMANIDA CAPRESE
CARN MAGRA AMB SALSINA DE
TOMÀQUET
PATATES GAJO
FRUITA

8

PATATES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT DE SABORS

11

ESPINACS A LA CATALANA
CAELLA AMB SALSINA VERDA AMB OUI
DUR I PÈSOLS
FRUITA

12

CREMA DE XAMPINYONS
ESTOFAT DE PORC AMB PATATES A
DAUS
IOGURT DE SABORS

13

PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE
PARMESÀ
CALAMARS AMB SALSINA
ENCIAM
IOGURT DE SABORS

14

MACARRONS ALS TRES FORMATGES
SANDVITX VEGETAL
IOGURT DE SABORS

15

CARXOFES AMB PERNIL
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

18

COLIFLOR GRATINADA AMB
FORMATGE
LLENGUADO AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

PATATES SALTEJADES AMB VERDURES I
SÍPIA
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
IOGURT DE SABORS

20

TALLARINES AMB BOLETS
ESCALOPINES DE VEDELLA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT DE SABORS

21

CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONETS DE PA
REMENAT DE GAMBES, AJETES I
ESPÀRRECS
IOGURT DE SABORS

22

PASTÍS DE PATATA I ALBERGÍNIA
GRATINADA
CASTANYOLA AMB CEBA
FRUITA

25

CUSCUS AL VAPOR AMB COLIFLOR I
TONYINA
HAMBURGUESA COMPLETA
FRUITA

26

SOPA MINISTRONE
TRUITA DE PATATA I PERNIL DOLÇ
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT DE SABORS

27

PÈSOLS AMB PASTANAGA
DAURADA AL FORN
AMANIDA D'OLIVES
FRUITA

28

MONGETES TENDRES AMB PERNIL
FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE
FORMATGES
FRUITA

29

PATATES SALTEJADES AMB BOTIFARRA
CALAMARS A LA ROMANA
(ARREBOSSATS AMB OUI I FARINA)
ENCIAM
IOGURT DE SABORS



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

ma

“Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l’anorèxia i la bulímia”



NOTES:

En cas d'al·lèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família



Respecta el patró de la

DIETA MEDITERRÀNIA

(Segons dades d'IFMed)

CADA ÀPAT

Aigua



Oli d'oliva



Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)



Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 racions)

DIARI

- Làctics (de 2 a 4 racions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 racions)
- Llegums i lleguminoses (2 racions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

SETMANAL

- Patates (fins a 3 racions)
- Carn vermella (màxim 2 racions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 racions)
- Peix/marisc (més de 2 racions)
- Ous (de 2 a 4 racions)
- Dolços (fins a 2 racions)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctis

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruita	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruita

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb RD 1420/2006 Segons allò que estableix l'RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergògens dels menús elaborats

Scolarest