

BETÀNIA PATMOS - RECOMANACIÓ SOPARS

Abril - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPINACS A LA CREMA
DAURADA AL FORN
VERDURES
IOGURT DE SABORS

2

ARRÒS AMB XAMPINYONS, PÈSOLS I
PASTANAGA
RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES
IOGURT DE SABORS

3

MACARRONS NAPOLITANA
TRUITA DE CARBASSÓ
FRUITA

4

PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE
PARMESÀ
CALAMARS AMB SALSÀ
IOGURT DE SABORS

5

PÈSOLS AMB PASTANAGA
ESCALOPINS DE POLLASTRE
ARREBOSSATS
IOGURT DE SABORS

8

COLIFLOR AMB BEIXAMEL I PATATES
XULLA DE TITOT MARINADA A LA
PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

9

CIGRONS A LA VINAGRETA
VERAT AMB PISTO DE PEBROT, CEBA,
CARBASSÓ Y TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

10

CREMA DE PASTANAGA GRATINADA
AMB FORMATGE
LLENGUADO A LA MEUNIÈRE
FRUITA

11

AMANIDA DE COUS COUS AMB
VERDURES
CARN MAGRA DE PORC ESTOFADA
AMB PATATES A DAUS
IOGURT DE SABORS

12

AMANIDA DE TOMÀQUET
PIZZA DE PERNIL DOLÇ, FORMATGE I
XAMPINYONS
IOGURT DE SABORS

15

SETMANA SANTA

16

SETMANA SANTA

17

SETMANA SANTA

18

SETMANA SANTA

19

SETMANA SANTA

22

DILLUNS DE PASQUA

23

AMANIDA D'ARRÒS
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES AL VAPOR
IOGURT DE SABORS

24

SOPA DE VERDURES
DAURADA AL FORN
FRUITA

25

SOPA DE VERDURES
ALBERGÍNIA FARCIDA
IOGURT DE SABORS

26

CARXOFES AMB PERNIL
CALAMARS A LA ROMANA
(ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES,
COGOMBRE I BLAT DE MORO
IOGURT DE SABORS

29

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET DE LLENGUADO AMB SÈSAM
IOGURT DE SABORS

30

ESPINACS GRATINATS
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest