

BETÀNIA PATMOS - RECOMANACIÓ SOPARS

Juny - 2019

DILLUNS

3

GASPATXO
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

DIMARTS

4

LLAÇOS A LA PARMESANA
PIT DE GALL DINDI AMB SALS
NATILLES

DIMECRES

5

LASANYA D'ALBERGÍNIA, MOZARELLA,
TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET DE LENGUADO A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

DIJOUS

6

PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE
PARMESÀ
DAUS DE PORC GUISATS
IOGURT GREC

DIVENDRES

7

PÈSOLS AMB CEBA
GUISAT DE CALAMARS
BATUT DE FRUITA

10

FESTIU

11

PASTÍS DE PATATA I ALBERGÍNIA
GRATINADA
OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL DOLÇ I
XAMPINYONS
PETIT SUISSA

12

GUISAT DE VERDURES
PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET
FORMATGE I PERNIL
MACEDÒNIA DE FRUITES

13

COLIFLOR GRATINADA AMB
FORMATGE
BROQUETES DE GALL DINDI
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT LÍQUID

14

MINISTRA DE VERDURES AMB PERNIL
SEITONS ARREBOSSATS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

AMANIDA CAPRESE
SALSITXES FRESQUES AL FORN
SALSÀ DE TOMÀQUET
BATUT DE FRUITA

18

PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE
PARMESÀ
DAUS DE TONYINA AMB CEBA I
ROMANÍ
FRUITA

19

SOPA DE PASTA
OUS REMENATS AMB PERNIL
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT DE SABORS

20

CREMA DE VERDURES
VERAT A LA PAPILOTA AMB PORRO,
PASTANAGA I FONOLL
IOGURT GREC

21

**MENÚ ESPECIAL FI DE
CURS**



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)
- Fruïts 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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruïtes o làctics



Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

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

Scolarest

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