

# BETÀNIA PATMOS - RECOMANACIÓ SOPARS

Febrer - 2020

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

ESPINACS AMB PESTO  
LLONZA DE GALL DINDI MARINADA A LA PLANXA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

4

ARRÒS MILANESA AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE  
SALMÓ AMB SALSINA DE XAMPINYONS  
XAMPINYONS  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGET  
FILETS RUSSOS DE VEDELLA AMB SALSINA  
AMANIDA DE COGOMBRE  
FRUITA

6

COLIFLOR AMB BEIXAMEL GRATINADA  
OUS FARCITS DE TONYINA I TOMÀQUET  
BATUT DE FRUITA

7

RAVIOLIS SALTEJATS AMB BOLETS I ESPÀRRECS VERDS  
MANDONGUILLES DE BACALLÀ  
PATATES A DAUS  
FLAM

10

BRÒQUIL AMB PERNIL  
XAI ROSTIT AMB HERBES PROVENÇAL  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

11

LASANYA DE TONYINA  
FILET DE LENGUADO AMB SÈSAM  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

12

PÈSOLS A LA FRANCESA  
CONILL AMB ALLADA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

13

ARRÒS NEGRE AMB SÍPIA  
FILET DE SARDINA AL FORN AMB JULIVERT  
TOMÀQUET AL FORN GRATINAT  
MOUSSE DE MANGO

14

CREMA DE CARBASSA I CURRI  
REMANAT MURCIÀ AMB OU CARBASSO, PATATA I CEBA  
NATILLES

17

CANELONS D'ESPINACS DAURADA AL FORN  
PEBROTS VERDS  
FRUITA

18

BLEDES A LA GALLEGA AMB PEBRE ROIG  
REMANAT DE XAMPINYONS  
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES  
FRUITA

19

CREMA DE PORROS NATURAL  
COSTELLA DE PORC AMB "SAJONIA"  
AMANIDA DE COGOMBRE  
FRUITA

20

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'ALLIOLI  
CASTANYOLA ADOBADA  
TOMÀQUET I ORENGA  
BATUT DE FRUITA

21

AMANIDA CAMPERA (DE PATATA, TOMÀQUET, PEBROT VERMELL I TONYINA)  
ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES A LA BARBACOA  
PASTANAGA I CARBASSÓ  
MOUSSE DE XOCOLATA

24

**FESTIU**

25

CARXOFES AMB PERNIL  
OUS FREGITS AMB SALSITXES  
FRUITA

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (TRUITA, PÈSOLS I PASTANAGA)  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA  
XAMPINYONS  
FRUITA

27

COLIFLOR AMB MAIONESA  
TRUITA DE RIU MEDITERRANI AMB OLIVES  
I OGURT GREC

28

**JORNADA ARGENTINA**  
ESPIRALS AMB TONYINA  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA D'ESPÀRRECS  
BATUT DE FRUITA



Scolarest em va proposar canviar la forma d'alimentar als nens i nenes i apropar-los al mar, fer conegut allò desconegut i els seus beneficis. No vaig poder fer una altra cosa que comprometre'm amb el repte i posar-me a treballar, treballar per ells i treballar amb el mar.

**SCOLAREST**  
amb les famílies

## QUI ÉS L'ÀNGEL LEÓN?

El Xef del restaurant Aponiente amb 3 estrelles Michelin, és un dels cuiners de major prestigi internacional. La seva passió i afecte pel mar l'han portat a crear innovadors projectes basats en la proteïna marina.



## FISH REVOLUTION



Amb l'objectiu de millorar l'alimentació dels nostres petits, L'Àngel León s'ha unit a Scolarest en un innovador projecte de I+D Gastronòmic per fomentar el consum de proteïna marina.

El xef ha buscat eines per fer nous productes exclusius que millorin l'alimentació dels nostres nens i nenes



## VOLS SABER EN QUÈ MILLOREM?

En elaboracions culinàries que aporten Omega 3, proteïnes, vitamines i minerals en elevats percentatges i evitant el màxim possible l'ús de conservants i colorants

**No substituïm la ració de peix, la complementem!**



## COMPLETA AMB UN ADEQUAT

### menú de Sopar



## BUSQUEM UNA REVOLUCIÓ CONCEPTUAL

Scolarest i l'Àngel León volem apropar el peix d'una forma divertida i coneguda, que no produeixi rebuig i afavoreixi la seva inclusió. La finalitat bàsica d'aquest projecte és que els nostres nens mengin més proteïna marina de manera normalitzada, sense modificar els seus hàbits ni les seves rutines alimentàries, aquesta és la gran clau.



### SI hem dinat:

- Cereals, fècules o llegums
- Verdures
- Carn
- Peix
- Ou
- Fruita
- Lactis

### Podem Sopar:

- Hortalisses crues o llegums cuites
- Cereals o fècules
- Peix o ou
- Carn magra o ou
- Peix o carn magra
- Lactis o fruita
- Fruita

Notes:

