

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: ARRÒS I PASTA INTEGRAL, NO IOGURT ENSUCRAT NI SALS DE TOMÀQUET

Març - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CROQUETES ARTESANES DE
POLLASTRE
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT NATURAL

3

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

4

SOPA D'ESTELS
ESTOFAT DE PORC
PATATES AL CALIU
IOGURT NATURAL

5

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE BROT
FRUITA

6

MACARRONS INTEGRALS CARBONARA
AMB BACÓ
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

9

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALSITXES DE PORC
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
IOGURT NATURAL

10

MONGETES TENDRES AMB PATATES
BACALLÀ A LA ROMANA
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRALS) AMB
ALLADA
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

12

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB
VERDURES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA DE BROT
FRUITA

13

SOPA DE PISTONS
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES AL CALIU
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


Scolarest

16

ESPAGUETIS INTEGRALS AMB
VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT NATURAL

17

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

CREMA DE MONGETA BLANCA
(ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT NATURAL

19

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

20

ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
CALAMARS A LA ROMANA
(ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)
AMANIDA DE BROT
IOGURT NATURAL

24

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

25

MACARRONS (INTEGRALS) AMB
ALLADA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA
PLANXA
IOGURT NATURAL

26

LLENTIES AMB COSTELLA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA DE BROT
FRUITA

27

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

30

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
PEIX CARBONER AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT NATURAL

31

CREMA DE MONGETA BLANCA
(ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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



Aigua



Oli d'oliva

Vegetals crus o bullits



Proteïna (carn, peix, ous o llegums)



Juga amb els colors de les fruites i verdures



Fruites i lactis

Hidrats de carboni



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:

