

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE AVELLANES, AMETLLES NI CASTANYES

Març - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

3

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

4

SOPA D'ESTELS
ESTOFAT DE PORC
PATATES AL CALIU
FRUITA

5

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

6

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

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALSITXES DE PORC
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

10

MONGETES TENDRES AMB PATATES
BACALLÀ A LA ROMANA
AMANIDA VERDA
IOGURT LA FAGEDA

11

ESPIRALS AMB VERDURES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB
VERDURES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA DE BROT
IOGURT LA FAGEDA

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

16

GALETS A LA NAPOLITANA AMB
TOMÀQUET, MANTEGA I OLIVA
NEGRA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA

18

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

19

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
IOGURT LA FAGEDA

20

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

23

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB
OU I MAIZENA
AMANIDA DE BROT
FRUITA

24

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA

25

TALLARINES A L' ANGLESA AMB
TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA
PLANXA
FRUITA

26

LLENTIES AMB COSTELLA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA DE BROT
IOGURT LA FAGEDA

27

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

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX CARBONER AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

31

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

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

Scolarest

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:

