

# BETÀNIA PATMOS - E1 2

**Dieta:** SENSE OU, LACTOSA, CITRICS NI FRUITS VERMELLS

Març - 2020

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

2

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

3

CREMA DE LLENTIES (ECOLÒGIC)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA  
PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT DE SOIA

4

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
ESTOFAT DE PORC  
PATATES AL CALIU  
FRUITA

5

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA DE BROT  
IOGURT DE SOIA

6

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB  
ALLADA  
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

CREMA DE MONGETES TENDRES  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
AMANIDA VERDA  
IOGURT DE SOIA

11

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBA  
I PASTANAGA)  
LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

12

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA DE BROT  
IOGURT DE SOIA

13

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
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

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA  
PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

17

CREMA DE MONGETES TENDRES  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL  
FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT DE SOIA

18

CREMA DE MONGETA BLANCA  
(ECOLÒGIC)  
GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

19

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
VEDELLA AMB SALSA  
IOGURT DE SOIA

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  
FRUITA

24

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

25

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
FILET D'AGULLA DE PORC A LA  
PLANXA  
FRUITA

26

CREMA DE LLENTIES (ECOLÒGIC)  
PIT DE GALL DINDI AMB SALSA  
AMANIDA DE BROT  
IOGURT DE SOIA

27

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
FILET 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)  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
IOGURT DE SOIA

**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



Hidrats de carboni

Proteïna (carn, peix, ous o llegums)



Juga amb els colors de les fruites i verdures



Fruites i lactis

## 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:

Scolarest