

# BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE LACTOSA BAIXA EN COLESTEROL

Març - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
IOGURT DE SOIA

3

LLENTIES AMB VERDURES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA  
PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

4

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

5

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

6

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA  
PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA I OLIVES  
IOGURT DE SOIA

10

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

11

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

12

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB  
VERDURES  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA DE BROT  
FRUITA

13

SOPA DE PISTONS  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
PATATES AL CALIU  
FRUITA

16

GALETS AMB TOMÀQUET (GALETS DE  
PASTA AMB SALS DE TOMÀQUET)  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA  
PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT DE SOIA

17

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

18

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

19

SOPA DE LLETRES  
VEDELLA AMB SALS  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

20

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

23

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,  
PASTANAGA I PATATA)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA DE BROT  
IOGURT DE SOIA

24

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

25

TALLARINES AMB TOMÀQUET  
FILET D'AGULLA DE PORC A LA  
PLANXA  
IOGURT DE SOIA

26

LLENTIES AMB VERDURES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA  
PLANXA  
AMANIDA DE BROT  
FRUITA

27

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

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
PEIX CARBONER AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT DE SOIA

31

CREMA DE MONGETA BLANCA  
(ECOLÒGIC)  
LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
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

**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: