

# BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: VEGETARIANA

Març - 2020

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

2

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
CROQUETES D' ESPINACS  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
IOGURT LA FAGEDA

3

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

4

SOPA DE VERDURES AMB PASTA  
OUS REMENATS  
PATATES AL CALIU  
IOGURT LA FAGEDA

5

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
FAVES A LA CATALANA  
AMANIDA DE BROTS  
FRUITA

6

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
PÈSOLS AMB PASTANAGA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
MONGETES BLANQUES A LA  
VINAGRETA  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA I OLIVES  
IOGURT LA FAGEDA

10

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
LLENTIES A LA VINAGRETA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

11

ESPIRALS AMB VERDURES  
MONGETES VERMELLES AMB VERDURES  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA

12

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB  
VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
AMANIDA DE BROTS  
FRUITA

13

SOPA DE VERDURES AMB PASTA  
PASTÍS DE PATATA I ALBERGÍNIA  
GRATINADA  
PATATES AL CALIU  
FRUITA

16

GALETS AMB TOMÀQUET (GALETS DE  
PASTA AMB Salsa DE TOMÀQUET)  
FAVES AMB PASTANAGA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT LA FAGEDA

17

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
CROQUETES D' ESPINACS  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

18

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

19

SOPA DE VERDURES AMB PASTA  
CIGRONS A LA VINAGRETA  
FRUITA

20

ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES  
REMENAT DE XAMPINYONS  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

23

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,  
PASTANAGA I PATATA)  
MONGETES BLANQUES A LA  
VINAGRETA  
AMANIDA DE BROTS  
IOGURT LA FAGEDA

24

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
PÈSOLS AMB CEBA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

25

TALLARINES AMB TOMÀQUET  
OUS REMENATS  
IOGURT LA FAGEDA

26

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA DE BROTS  
FRUITA

27

SOPA DE VERDURES AMB PASTA  
HAMBURGUESA VEGETAL  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
MONGETES VERMELLES AMB  
VERDURES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT LA FAGEDA

31

CREMA DE MONGETA BLANCA  
(ECOLÒGIC)  
TRUITA DE PATATES  
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



## 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:

