

BETÀNIA PATMOS - RECOMANACIÓ SOPARS

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

CREMA DE COLIFLOR
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
FRUITA

3

CARXOFES SALTEJADES
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

6

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
BACALLÀ A LA PLANXA
FRUITA

7

CREMA DE PASTANAGA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA

8

ESPAGUETIS AMB ALLADA I FORMATGE
RATLLAT
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA

9

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
OUS FARCITS
FRUITA

10

AMANIDA DE PATATA AMB
TOMÀQUET
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
FRUITA

13

CREMA DE PORROS NATURAL
OUS REMENATS AMB FORMATGE I
TOMÀQUET
FRUITA

14

SOPA DE VERDURES
LLOM DE PORC AL FORN
FRUITA

15

PATATES SALTEDES AMB VERDURA
SALMÓ A LA PLANXA
FRUITA

16

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
POLLASTRE AMB SALS
FRUITA

17

AMANIDA MIXTA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
FRUITA

20

FESTIU

21

XAMPINYONS AMB ALLADA
FILET D'ABADEJO AMB SALS
FRUITA

22

AMANIDA COMPLETA (TOMÀQUET,
TONYINA, ESPÀRRECS I OLIVES)
GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

23

BLEDES SALTEJADES
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
FRUITA

24

VICHYSOISE
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
FRUITA

27

AMANIDA DE COUS COUS AMB
VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
FRUITA

28

BRÒQUIL SALTEJAT
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA
FRUITA

29

CREMA DE CARBASSA
FILET DE LLUÇ EN SALS AMB VERDURES
FRUITA

30

AMANIDA D'ARRÒS
CARN MAGRA DE PORC AMB
TOMÀQUET I PATATES A DAUS
FRUITA

31

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Fes els sopars amb productes de temporada.

FRUITES

Pera
Plàtan
Poma
Taronja



Kiwi
Mandarina
Alvocat
Meló



Raïm
Maduixa
Magrana



VERDURES

Carabassa
Remolatxa
Espinacs
Ceba
blanca
Ceba
vermella
Porro



All fresc
Col
Llombarda
Cols de
Brussel·les
Coliflor
Bròquil



Escarola
Api
Pastanaga
Cabdell
Enciams
Bledes
Patates



PEIXOS

Bonítol
del nord
Verat
Orada
Castanyola

Melva
Anfós
Llobarro
Peix
espasa



Salmó
Sèpia
Truita



Què podem menjar?

RECOMANACIÓ DE SOPARS



AIGUA

PROTEÏNA



OLI D'OLIVA



Carn,
peix,
ous o
llegums

VEGETALS
CRUS O
CUITS



HIDRATS DE
CARBONI



FRUITES
I LACTIS



Si hem dinat... podem sopar:

- Cereals, fècules o llegums
- Verdures, hortalisses crues o llegums cuits
- Verdures → Cereals o fècules
- Carn → Peix o ou
- Peix → Carn magra o ou
- Ou → Peix o carn magra
- Fruita → Lactis o fruita
- Lactis → Fruita

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER AMANIR ELS SOPARS I REDUIR LA QUANTITAT DE SAL...

✓ **INGESTA DIÀRIA RECOMANADA:** 4g