

BETÀNIA PATMOS - Ei 1 (Sencer) i Ei 2

Juny – Juliol 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET

CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

B: PA AMB PERNIL

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA

SALSITXES DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA

B: POMA

2

CREMA DE LLENTIES (ECOLÒGIC)

TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE

3

CREMA DE MONGETES TENDRES I PATATES

DELÍCIES DE CALAMAR
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN

4

PIZZA

FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
GELAT

B: BASTONETS

7

ARRÒS A LA CUBANA DAUS DE RAP ARREBOSSAT

VERDURES
FRUITA

B: PA AMB PERNIL

8

ESPIRALS AMB SALS DE FORMATGE

POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA

B: POMA

9

CREMA DE LLEGUMS

TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE

10

SOPA DE VERDURES AMB PASTA

ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN

11

CREMA DE VERDURES

FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
GELAT

B: BASTONETS

14

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET

FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA DE BROS
FRUITA

B: PA AMB PERNIL

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I
OLIVES

IOGURT LA FAGEDA

B: POMA

16

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)

TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE

17

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)

ABADEJO A L' ANDALUSA
AMANIDA DE TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN

18

PIZZA

NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
GELAT

B: BASTONETS

21

CREMA DE MONGETES TENDRES I PATATES
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB
OU I FARINA)

AMANIDA VERDA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL

22

SOPA DE LLETRES

MANDONGUILLES AMB SALS
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA

B: POMA

23

CREMA DE LLENTIES (ECOLÒGIC)

TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN

25

MENÚ FI DE CASAL

APERITIUS
GELAT

B: BASTONETS

Cada setmana oferim: 1 dia pa integral, 1 dia pa integral i pa de cereals, 3 dies pa integral i pa blanc.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Els menús estan elaborats amb:

❖ Productes de
proximitat i km 0

❖ Productes
ecològics

❖ Productes
integrals

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Juny – Juliol 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET

CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

B: PA AMB PERNIL

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA

SALSITXES DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA

B: POMA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES

DELÍCIES DE CALAMAR
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
ILOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN

4

PIZZA

FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
GELAT

B: BASTONETS

7

ARRÒS A LA CUBANA

DAUS DE RAP ARREBOSSAT
VERDURES
FRUITA

B: PA AMB PERNIL

8

ESPIRALS AMB SALS DE FORMATGE

POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
ILOGURT LA FAGEDA

B: POMA

9

CREMA DE LLEGUMS

TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE

10

SOPA DE VERDURES AMB PASTA

ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES AL CALIU
ILOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN

11

CREMA DE VERDURES

FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
GELAT

B: BASTONETS

14

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET

FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA DE BROTS
FRUITA

B: PA AMB PERNIL

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I
OLIVES

ILOGURT LA FAGEDA

B: POMA

16

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)

TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE

17

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)

ABADEJO A L' ANDALUSA
AMANIDA DE TOMÀQUET
ILOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN

18

PIZZA

NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
GELAT

B: BASTONETS

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES

CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB
OU I FARINA)
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL

22

SOPA DE LLETRES

MANDONGUILLES AMB SALS
PATATES AL CALIU
ILOGURT LA FAGEDA

B: POMA

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES

TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET

MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
ILOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN

25

MENÚ FI DE CASAL

APERITIUS
GELAT

B: BASTONETS

Cada setmana oferim: 1 dia pa integral, 1 dia pa integral i pa de cereals, 3 dies pa integral i pa blanc.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

Els menús estan elaborats amb:

❖ Productes de
proximitat i km 0

❖ Productes
ecològics

❖ Productes
integrals

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

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



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.



PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments



SI HEM MENJAT...

PODEM SOPAR:

Pasta, arròs, llegum, patata...	→	Verdura cuïta o amanida
Verdura cuïta o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

Recorda: inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.

*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.