

BETÀNIA PATMOS - RECOMANACIÓ SOPARS

Novembre - 2022

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
FRUITA

3

AMANIDA DE PASTA AMB FORMATGE I
SALSA ROSA
CAP DE LLOM AMB SALSA
VERDURES ROSTIDES
IOGURT

4

CREMA DE VERDURES
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
MONIATO (ECOLÒGIC) I PATATA
ROSTITS
IOGURT

7

WOK DE BRÒQUIL I SOIA
REMENAT DE XAMPINYONS
ARRÒS BLANC
FRUITA

8

CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
GRATINAT
DAURADA AL FORN
MONIATO EN PURÉ
IOGURT

9

RISOTTO DE BOLETS
LLOMZA DE GALL DINDI MARINADA A
LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE
MORO
FRUITA

10

CUSCÚS AMB VERDURES
PIT DE POLLASTRE AMB SALSA DE
MOSTASSA
VERDURES ROSTIDES
IOGURT

11

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE
SOBRASSADA
TRUITA DE PATATA I CEBA
IOGURT

14

SALTEJAT DE VERDURES
PERNILETS DE POLLASTRE A LA
LLIMONA
PATATA AL FORN
FRUITA

15

CARXOFES SALTEJADES
FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE
FORMATGES
MONIATO ROSTIT
IOGURT

16

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL
SERRANO
FRUITA

17

ARRÒS AMB XAMPINYONS, PÈSOLS I
PASTANAGA
VERAT A LA PAPILOTA AMB PORRO,
PASTANAGA I FONOLL
IOGURT

18

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
(ECOLÒGIC) AMB PA INTEGRAL
CONILL AMB ALLADA
IOGURT

21

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
FRUITA

22

WOK DE VERDURES AMB TALLARINES
SALMÓ AMB SALSA
IOGURT

23

MINESTRA DE VERDURES
ESTOFAT DE GALL DINDI A LA LLIJONA
FRUITA

24

ESPINACS AMB PESTO
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA
PURÉ DE PATATES
IOGURT

25

TABULÉ DE CIGRONS AMB COUS-
COUS, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
TRUITA A LA NAVARRA
IOGURT

28

SALTAT DE CARBASSA I PASTANAGA
AMB SÈSAM I OLI D'OLIVA
DAURADA AL FORN
AMB ARRÒS PILAF
FRUITA

29

PAELLA AMB VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
IOGURT

30

BRÒCOLI AMB PORRO
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA PANADERA
FRUITA

AQUI
ES CUINA
100% AMB
OLI
D'OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

COMPASS | Scolarest

SCOLAREST

Alimentació
saludable i
sostenible

COMPASS GROUP | Scolarest

AQUÍ ES CUINA 100% AMB OLI D'OLIVA

SI HEM DINAT:

CERELS, FÈCULES O LLEGUMS
VERDURES
CARN
PEIX
OU
FRUITA
LÀCTICS

PODEM SOPAR:

HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS
CERELS O FÈCULES
PEIX O OU
CARN MAGRA O OU
PEIX O CARN MAGRA
LÀCTICS O FRUITA
FRUITA

DES DE L'INICI DEL CURS ESCOLAR 2021-2022 CUINEM TOTS ELS NOSTRES MENÚS EXCLUSIVAMENT AMB OLI D'OLIVA, REFORÇANT EL NOSTRE COMPROMÍS D'AFAVORIR EL BENESTAR DE LA TEVA FAMÍLIA A TRAVÉS D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE.

Notes:

Empresa adherida al Pla de col·laboració per a la millora de la composició alimentària i begudes 2020.
En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, procurar mantenir una bona alimentació substituint aliments no tolerats per altres dins de la mateixa família.

La nostra empresa sotmet a congelació el peix que es vagi a consumir cru o poc fet, segons estableix el RD 1420/2006. D'acord amb l'establert al RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats.

COMPASS GROUP | Scolarest