

BETÀNIA PATMOS - RECOMANACIÓ SOPARS

Setembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

□

9

CREMA DE VERDURES
OUS A LA PLANXA
"PISTO MANCHEGO"
IOGURT

10

CREMA DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA

11

FESTIU

12

CARXOFES AMB PERNIL
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
QUINOA (ECOLÒGIC)
IOGURT

13

MACARRONS AMB VERDURES I
TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO AMB SALS
AMANIDA DE TOMÀQUET I
COGOMBRE
FRUITA

16

PATATES GUISADES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
MINISTRA DE VERDURES
FRUITA

17

ESPINACS AMB PASTANAGA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I
LLIMONA
ALBERGÍNIA AL FORN
IOGURT

18

GASPATXO
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
IOGURT

20

PEIX FRESC
CREMA DE CARBASSÓ
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PÈSOLS I PASTANAGA A DAUS
FRUITA

23

FESTIU

24

FESTIU

25

BRÒCOLI AMB PORRO
FILET DE LLUÇ EN SALS
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT

26

SOPA DE VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

27

PÈSOLS AMB CEBA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL
SEU SUC
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
IOGURT

30

GUISAT DE VERDURES
SALMÓ AL FORN
ESPÀRRECS AMB OLI D'OLIVA
IOGURT

□

□

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercroc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga



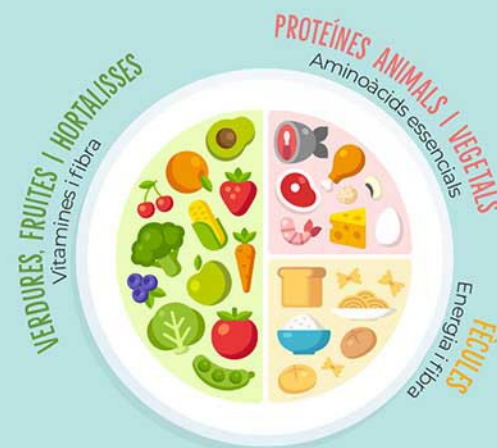
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat 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 cuita o amanida
Verdura cuita 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.