

TORRE BARONA

Dieta: SIN FRUCTOSA NI SORBITOL

Març - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB SALS
IOGURT NATURAL

3

MACARRONS AMB SOFREGIT
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

4

SOPA D'ESTELS
ROSTIT DE MAGRA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

5

ARRÒS BLANC
FILET D' ABADAJO A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

6

PRODUCTE ECOLÒGIC
ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I ESPÀRRECS
IOGURT NATURAL

9

BRÒQUIL SALTEJAT
GUISAT DE CALAMARS
ARRÒS BLANC
IOGURT NATURAL

10

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT NATURAL

11

PRODUCTE ECOLÒGIC
SOPA DE PASTA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

12

ARRÒS A BANDA
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

13

JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL LEON
CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
IOGURT NATURAL



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

16

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT NATURAL

17

PRODUCTE ECOLÒGIC
ARRÒS BLANC
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

18

CREMA DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I LLIT DE CEBA
PATATA PANADERA
IOGURT NATURAL

19

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS AMB SOFREGIT
LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

20

DIA INTERNACIONAL DE LA FELICITAT
SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

23

FIDEUÀ AMB VERDURES
FILET D' ABADAJO A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

24

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

25

PRODUCTE ECOLÒGIC
ESPAGUETIS AMB SOFREGIT
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM
IOGURT NATURAL

26

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT NATURAL

27

ARRÒS AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

30

CREMA DE VERDURES
FILET DE PORC A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

31

PRODUCTE ECOLÒGIC
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
BACALLÀ A LA PLANXA
ENCIAM I FORMATGE
IOGURT NATURAL

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

Scolarest

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



Aigua



Oli d'oliva

Vegetals crus o bullits



Proteïna (carn, peix, ous o llegums)



Juga amb els colors de les fruites i verdures



Fruites i lactis

Hidrats de carboni



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: