

TORRE BARONA

Dieta: SENSE OU

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

PRODUCTE ECOLÒGIC

LLENTIES AMB ARRÒS
FILET D'ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I
PASTANAGA)
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

6

7

8

9

10

CREMA DE BRÒQUIL
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I
PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
GALL DINDI AL FORN
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL
IOGURT

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I
PASTANAGA)
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA



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
comprometrem amb el
repte i posar-me a
treballar, treballar per
ells i treballar amb el
mar.

11

12

13

14

15

FESTIU

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ

"SUCCOTASH" DE BLAT DE MORO,
CARABASSA I PÈSOLS
POLLASTRE DE L'HORTA AMB PURÉ DE
PATATA
IOGURT

MONGETES BLANQUES I PATATA
BULLIDA AMB OLI D'OLIVA
LLOM A LA PLANXA
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET NATURAL I
OLIVES NEGRES
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

19

20

21

22

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL

LEON
CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE LLUÇ AL FORN
IOGURT

PATATES "VIUDAS"
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA,
OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

PAELLA AMB VERDURES
CASTANYOLA AL FORN
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

CIGRONS (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
PATATA AL FORN
IOGURT

25

26

27

28

29

PRODUCTE ECOLÒGIC

LLENTIES AMB ARRÒS
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB
PEBRE VERMELL
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
CIGRONS A LA BOLONYESA
FRUITA

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSELINA D'ALL
AMANIDA VERDA
IOGURT

DIA DE LA CASTANYADA

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALSA
BARBACOA
PATATES FREGIDES
GELATINA DE MADUIXA

SCOLAREST
amb les famílies

Scolarest

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

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: