

# TORRE BARONA

Dieta: SENSE PLV

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 DE SOIA

FIDEUÀ DE CARN  
TRUITA FRANCESA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

6

7

8

9

10

CREMA DE BRÒQUIL  
VEDELLA AMB SALS  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCI  
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

SOPA DE PISTONS  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)  
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL  
IOGURT DE SOIA

GALETS AMB SOFREGIT  
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 comprometre'm 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**

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE DE L'HORTA AMB PURÉ DE PATATA  
IOGURT DE SOIA

16

MONGETES BLANQUES I PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA  
TRUITA DE TONYINA  
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

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

**JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL LEON**  
CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
TALLARINES DE LLUÇ A LA MARINERA  
IOGURT DE SOIA

PATATES "VIUDAS"  
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL  
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

PAELLA AMB VERDURES  
CASTANYOLA ADOBADA  
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 DE SOIA

25

26

27

28

29

**PRODUCTE ECOLÒGIC**  
LLENTIES AMB ARRÒS  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

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

SOPA D'AU AMB PASTA  
CIGRONS A LA BOLONYESA  
FRUITA

MACARRONS AMB ALLADA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
IOGURT DE SOIA

**DIA DE LA CASTANYADA**  
CREMA DE CARBASSA I MONIATO  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
GELATINA DE MADUIXA

**SCOLAREST**  
amb les famílies



**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



## 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:

