

TORRE BARONA

Dieta: SIN FRUCTOSA NI SORBITOL

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

PRODUCTE ECOLÒGIC

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
IOGURT

FIDEUÀ DE CARN
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
IOGURT

6

7

8

9

10

CREMA DE BRÒQUIL
VEDELLA AMB SALS
AMANIDA VERDA
IOGURT

ARRÒS BLANC
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
IOGURT

SOPA DE PISTONS
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
IOGURT

PATATES SALTADES AMB VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)
IOGURT

GALETS AMB SOFREGIT
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
IOGURT



Scolarest em va proposar canviar la forma d'alimentar als nens i nenes i a preparar-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

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE TONYINA
IOGURT

ARRÒS BLANC
MEDALLÓ DE BACALLÀ A L'ANDALUSIA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

16

17

18

19

20

MACARRONS AMB ALLADA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
IOGURT

JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL LEON
CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE LLUÇ AL FORN
IOGURT

PATATES "VIUDAS"
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
IOGURT

ARRÒS AMB VERDURES
CASTANYOLA ADOBADA
AMANIDA VERDA
IOGURT

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
PATATA AL FORN
IOGURT

21

22

23

24

25

PRODUCTE ECOLÒGIC
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ AL FORN
IOGURT

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
POLLASTRE KENTUCKY
AMANIDA VERDA
IOGURT

SOPA D'AU AMB PASTA
PIT DE GALL DINDI AMB SALS
IOGURT

MACARRONS AMB FORMATGE I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSELINA D'ALL
AMANIDA VERDA
IOGURT

DIA DE LA CASTANYADA
CREMA DE VERDURES
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT

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



Hidrats de carboni

Proteïna (carn, peix, ous o llegums)



Juga amb els colors de les fruites i verdures



Fruites i lactis

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:

Scolarest