

VEDRUNA PALAMÓS

Dieta: SENSE CARN

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

LLIURE DISPOSICIÓ

3

MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

4

SOPA DE VERDURES
PIZZA VEGETAL
FRUITA

5

BRÒQUIL AMB PATATES
OUS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I
TOMÀQUET
FRUITA

6

ARRÒS AMB TOMÀQUET
MEDALLÓ DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
SOFREGIT D'ALL I PEBRE VERMELL
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

9

ARRÒS AMB VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

10

CREMA DE VERDURES
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FLAM

11

MONGETES TENDRES SALTEJADES
BACALLÀ ORLY
PATATES XIPS
FRUITA

12

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
FILET D' ABADJO AMB SALSAMBA
PATATES A DAUS
FRUITA

16

ARRÒS A LA CASSOLA AMB
VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

CREMA DE PASTANAGA
REMANAT DE XAMPINYONS
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I
JULIVERT
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

20

DIÀ UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET D' ABADJO A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
GELAT

23

FIDEUS A LA MARINERA
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB
VERDURES
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
CANELONS D' ESPINACS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

SOPA DE VERDURES
FILET D' ABADJO AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT

26

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

30

MACARRONS NAPOLITANA
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATES FREGIDES
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.

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



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:

