

VEDRUNA PALAMÓS

Dieta: SENSE LACTOSA, PLV NI VEDELLA

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

LLIUERE DISPOSICIÓ

3

MINISTRA DE VERDURES AMB PATATA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

4

SOPA D'AU AMB PASTA
LLOM A LA PLANXA
FRUITA

5

BRÒQUIL AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I
TOMÀQUET
FRUITA

6

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

9

PAELLA VALENCIANA (AMB
VERDURES, CARN MAGRA I
POLLASTRE)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

10

CREMA DE VERDURES
LLOM ARREBOSSAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DE SOIA

11

MONGETES TENDRES SALTEJADES
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
PATATES XIPS
FRUITA

12

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

16

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

17

CREMA DE PASTANAGA
CARN MAGRA AMB SALS DE
TOMÀQUET
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I
JULIVERT
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS AMB BACÓ
ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES A LA
BARBACOA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DE SOIA

23

FIDEUS A LA CASSOLA
POLLASTRE AL FORN
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

SOPA D'AU AMB PASTA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT DE SOIA

26

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

30

MACARRONS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
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



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:

