

# VEDRUNA PALAMÓS

Dieta: SENSE PEIX

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

LLIURE DISPOSICIÓ

3

MINISTRA DE VERDURES AMB PATATA  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

4

SOPA D'AU AMB PASTA  
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I  
FORMATGE  
FRUITA

5

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

6

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
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  
FLAM

11

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
VEDELLA AMB SALSA  
PATATES XIPS  
FRUITA

12

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

13

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE  
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
POLLASTRE AL FORN  
PATATES A DAUS  
FRUITA

16

ARRÒS A LA CASSOLA AMB  
VERDURES  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

17

CREMA DE PASTANAGA  
MANDONGUILLES AMB SALSA I  
PATATES A DAUS  
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 DE FORMATGE  
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  
GELAT

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  
I OGURT

26

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

30

MACARRONS NAPOLITANA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB  
CEBA CARAMEL LITZADA  
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: