COL.LEGI FRA JOAN BALLESTER

Octubre - 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 CUINAT DE LLENTIES AMB BLEDES BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES TOMÀTIGA TREMPADA FRUITA DEL TEMPS	**2** FIDEUÀ DE CARN TRUITA DE PATATA ENSALADA (LLETUGA I PEBROT VERD) IOGURT
5 CREMA DE BRÒQUIL CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT ENSALADA AMB PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS	**6** ARRÒS TRES DELÍCIES FILET D´ ABADEJO ARREBOSSAT ENSALADA VERDA FRUITA DEL TEMPS	**7** SOPA DE PICADILLO ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATA IOGURT	**8** CIURONS TREMPATS TRUITA DE CARBASSÓ TOMÀTIGA NATURAL TREMPADA FRUITA DEL TEMPS	**9** MARCARRONS AMB TOMÀTIGA I ORENGA RABES DE CALAMAR ENSALADA AMB BROTS DE MONGETES FRUITA DEL TEMPS
12 **FESTIU**	**13** ESPIRALS NAPOLITANA PILOTES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA I PATATA FRUITA DEL TEMPS	**14** MONGETES BLANQUES I PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA TRUITA DE TONYINA TOMÀTIGA NATURAL TREMPADA GELAT	**15** SOPA DE VERDURES POLLASTRE A LA HORTOLANA AMB PURE DE PATATA FRUITA DEL TEMPS	**16** ARRÒS CUBANA MEDALLÓ DE BACALLÀ A L´ANDALUSA ENSALADA VERDA FRUITA DEL TEMPS
19 MACARRONS A LA CARBONARA TRUITA FRANCESA ENSALADA, TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	**20** JORNADA XEF DE MAR, ÀNGEL CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS CROQUETES DE PERNIL AMBS ENSALADA I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	**21** PATATES "VIUDAS" POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL ENSALADA DE REMOLATXA, OLIVES I BLAT DE MORO IOGURT	**22** PAELLA MIXTA AMB ALLIOLI CASTANYOLA ADOBADA ENSALADA DE LLETUGA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS	**23** CREMA DE LLEGUMS MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC PATATA AL FORN FRUITA DEL TEMPS
26 CREMA DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALSA BARBACOA PATATES FREGIDES FRUITA DEL TEMPS	**27** LLENTIES AMB ARRÒS REMENAT AMB OU CARBASSO, PATATA I CEBA FRUITA DEL TEMPS	**28** MACARRONS AMB FORMATGE I ORENGA FILET DE LLUÇ A LA MUSSELINA D´ALL ENSALADA VERDA IOGURT	**29** SOPA DE BULLIT BULLIT FRUITA DEL TEMPS	**30** DIA DE LA CASTANYADA CREMA DE CARBASSA I MONIATO POLLASTRE KENTUCKY ENSALADA (LLETUGA I TOMÀTIGA) GELATINA DE MADUIXA

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

NOTAS: ***Leyenda: Kcal.****: Kilocalorías (Energía) /* ***P****: Proteínas/* ***H****: Hidratos de Carbono /* ***L****: Lípidos /* ***G****: ácidos Grasos saturados.* Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA.**

QUI ÉS L'ANGEL 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'Angel 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!

BUSQUEM UNA REVOLUCIÓ CONCEPTUAL

Scolarest i l'Angel 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.

COMPLETA AMB UN ADEQUAT menú de Sopar

Aigua

Proteïna (carn, peix, ous o llegums)

Oli d'oliva

Juga amb els colors de les fruites i verdures

Vegetals crus o bullits

Fruites i lactis

Hidrats de carboni

Si hem dinat:		Podem Sopar:
Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuites
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

Notes:

Scolarest

En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, procurar mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats per altres dins de la mateixa família.
La nostra empresa sotmet a congelació el peix que vagi a ser consumit cru o poc fet, segons estableix el R.O. 1420/2006. Segons el que s'estableix en el RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats.
Empresa adherida al PLA de col·laboració per a la millora de la composició dels aliments i begudes i altres mesures 2020