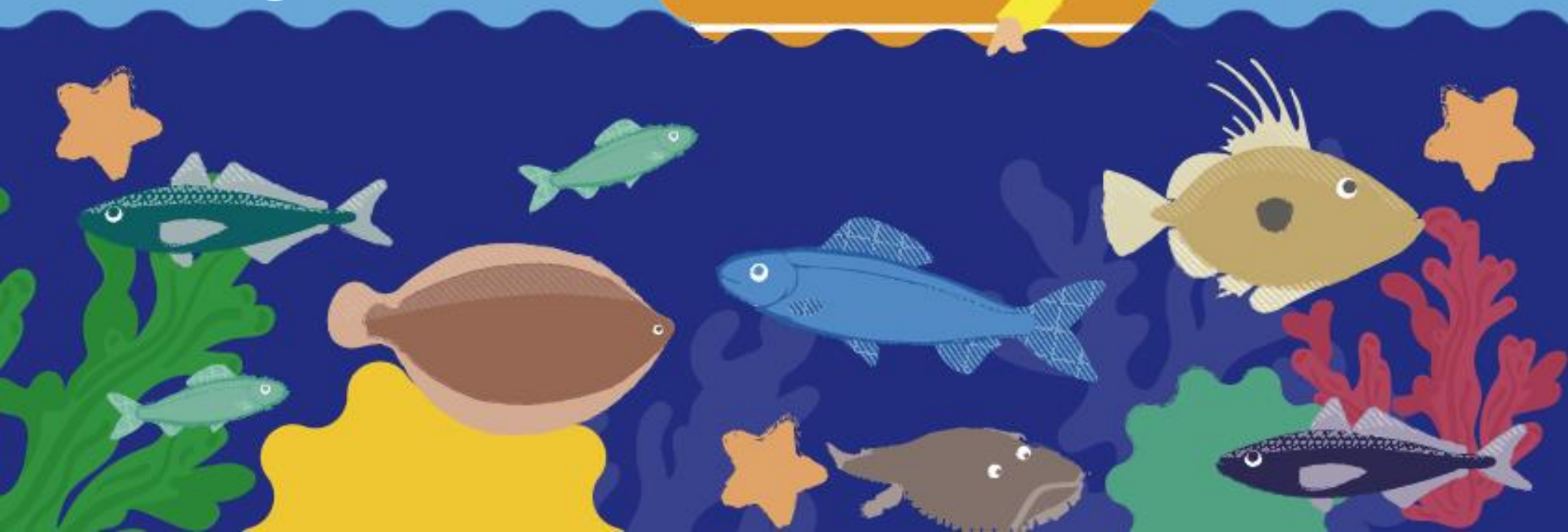


Nuestras
mejores recetas
para disfrutar
del pescado
en el cole.



El pescado en la alimentación infantil

En **ARCE**, nuestra principal misión es promover entre los niños y niñas la importancia de adoptar unos hábitos de alimentación saludable que incluyan a todos los grupos de alimentos en su correcta proporción. En el caso específico del **pescado** – parte fundamental dentro de la **dieta mediterránea** –, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) recomienda el consumo de **3-4 raciones por semana** para la población escolar, procurando variar las especies entre pescado blanco (rico en vitaminas del complejo B) y azul (rico en vitamina D, E y A y ácidos grasos omega-3).

A pesar de los múltiples **beneficios nutricionales** que nos brinda el pescado, somos conscientes de que es uno de los alimentos que cuesta más introducir en la dieta de los niños y niñas. Por ello, desde el **comedor escolar** hemos puesto en marcha un nuevo proyecto con el objetivo de **aumentar la aceptación** de este grupo de alimento entre nuestros comensales: **REAL FISH**.



¿Qué es REAL FISH?

Es un **programa formativo** dirigido a nuestros cocineros y cocineras de colegios, liderado por el **Chef Sergio Fernández** y el Departamento de Excelencia Operacional, cuya finalidad es la de **perfeccionar la elaboración** de pescado teniendo en cuenta las **particularidades de cada especie** y las **técnicas culinarias** más adecuadas que **respetan** el producto.

El resultado son exquisitas y novedosas recetas de pescados **jugosos, sabrosos y de aspecto apetecible**, pensados para que **disfruten** los niños y niñas, mientras aprenden sobre la **importancia** de este alimento en su día a día.



"Platos más divertidos y atractivos, a partir de recetas tradicionales con toques de innovación."

Chef Sergio Fernández



Nuevos platos de pescado en el comedor

De octubre a mayo, ofreceremos 1 nuevo plato de pescado en el menú escolar con el **sello REAL FISH**. También compartiremos las recetas con las **familias** para que se animen a probarlas en casa:

Octubre: Merluza con garbanzos a la cazuela



Noviembre: Palometa grill



Diciembre: Salmón a la crema con nachos y guacamole



Enero: Bacalao gratén con flores de maíz



Febrero: Gallo San Pedro con sus patatitas



Marzo: Limanda gratinada con queso y arroz salteado con alubia roja



Abril: Puchero de rape y calamar con patatas



Mayo: Jurel en salsa con quinoa y lenteja

