

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ESPAGUETIS A LA CREMA
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

4

"LLEGUMINITZA"
VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
MONGETES BLANQUES ESTOFADES
FRUITA

5

CREMA DE PORROS NATURAL
(ECOLÒGIC)
POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
IOGURT DE SABOR

6

SOPA DE GALETS
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

7

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA (ECOLÒGIC)

10

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
FRUITA

11

"LLEGUMINITZA"
CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
ESPAGUETIS AMB CIGRONS I
CARBASSÓ
FRUITA

12

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
PATATES GUISADES AMB VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL AMB SALS
DE XAMPINYONS
AMANIDA DE PASTANAGA
(ECOLÒGIC)
FRUITA

13

ARRÒS AMB SALS "ALLA NORMA"
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

14

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT DE SABOR

17

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
XAMPINYONS
FRUITA

18

**JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL
LEON**
CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)
TALLARINES DE LLUÇ AMB SALS
BOLONYESA
FRUITA

19

"LLEGUMINITZA"
MONGETES TENDRES AMB OLI D'OLIVA
CIGRONS AMB SALS DE TOMÀQUET
FRUITA

20

FIDEUS A LA CASSOLA
TIRES DE CALAMAR CASOLANS A
L'ANDALUSA
AMANIDA AMB BROTS DE MONGETES
IOGURT NATURAL

21

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS
BARBACOA
AMANIDA VERDA
GELATINA DE MADUIXA SENSE SUCRE

24

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

25

"LLEGUMINITZA"
CREMA DE PASTANAGA (ECOLÒGIC)
COUS COUS AMB SALTEJAT DE
VERDURES I CIGRONS
FRUITA

26

RECEPTA TALLERS SCOLAREST
MACARRONS AMB PESTO DE BRÒCOLI
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
BLAT DE MORO I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

27

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES D' ESPINACS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA (ECOLÒGIC)

28

SOPA DE PISTONS
RAGOUT DE POLLASTRE AMB ROMANÍ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT NATURAL



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

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



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

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.



Notes:

