

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

ESPAGUETI SENSE OU SENSE GLUTEN  
AMB VERDURES  
TRUITA D'ESPINACS  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

4

**"LLEGUMINITZA'T"**

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 PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
FRUITA

7

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

10

**PRODUCTE INTEGRAL**

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES  
FRUITA

11

**"LLEGUMINITZA'T"**

CREMA DE BRÒQUIL  
ESPAGUETI SENSE OU SENSE GLUTEN  
AMB VERDURES  
FRUITA

12

**JORNADA PROTEÏNA VEGETAL**

PATATES GUISADES AMB VERDURES  
CIGRONS AMB TOMÀQUET  
AMANIDA DE PASTANAGA  
(ECOLÒGIC)  
FRUITA

13

ARRÒS AMB SALSA "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)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
FRUITA

19

**"LLEGUMINITZA'T"**

MONGETES TENDRES AMB OLI D'OLIVA  
CIGRONS AMB TOMÀQUET  
FRUITA

20

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBA  
I PASTANAGA)  
TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB  
OU I MAIZENA  
AMANIDA AMB BROTS DE MONGETES  
IOGURT NATURAL

21

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSA  
BARBACOA  
AMANIDA VERDA  
GELATINA DE MADUIXA SENSE SUCRE

24

**FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ**

25

**"LLEGUMINITZA'T"**

CREMA DE PASTANAGA (ECOLÒGIC)  
ARRÒS AMB VERDURES  
FRUITA

26

**RECEPTA TALLERS SCOLAREST**

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB  
ALLADA  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA  
RATLLADA  
FRUITA

27

LLENTIES ESTOFADES  
ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA (ECOLÒGIC)

28

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE AMB SALSA  
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  
comprometrem 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



## 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:

