

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
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 SOIA

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 AMB TOMÀQUET
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
FRUITA

11

"LLEGUMINITZA'T"

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
ESPAGUETIS SALTEJATS AMB
CARBASSÓ
FRUITA

12

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL

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

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

14

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



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.

17

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
XAMPINYONS
FRUITA

18

JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL LEON

CREMA DE CARBASSÓ
TALLARINES DE LLUÇ AMB JULIANA DE
BOLETS
FRUITA

19

"LLEGUMINITZA'T"

MONGETES TENDRES AMB OLI D'OLIVA
CIGRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET
FRUITA

20

FIDEUS A LA CASSOLA
TIRES D' ABADEJO ARREBOSSAT AMB
OU I MAIZENA
AMANIDA AMB BROTS DE MONGETES
IOGURT DE SOIA

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
COUS COUS AMB SALTEJAT DE
VERDURES I CIGRONS
FRUITA

26

RECEPTA TALLERS SCOLAREST

MACARRONS 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 PISTONS
RAGOUT DE POLLASTRE AMB ROMANÍ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT DE SOIA

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



Hidrats de carboni

Proteïna (carn, peix, ous o llegums)



Juga amb els colors de les fruites i verdures



Fruites i lactis

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:

Scolarest