

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

COLIFLOR AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA

3

MACARRONS AMB SOFREGIT
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT DE SOIA

4

RECEPTA TALLERS SCOLAREST
HUMMUS AMB CIGRONS, ALVOCAT I
OU
ESCALOPINES DE LLOM AMB CEBA
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

ARRÒS TRES DELÍCIES
SEITONS A L'ANDALUSA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I
TOMÀQUET
FRUITA (ECOLÒGIC)

6

"LLEGUMINITZA"
CREMA DE CARBASSA
LLENTIES AMB VERDURES
FRUITA

9

COUS-COUS AMB VERDURES (PEBROT,
CARBASSÓ I PASTANAGA)
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

"LLEGUMINITZA"
BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
FRUITA

11

JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL
LEON
CREMA DE CARBASSÓ
TALLARINES DE LLUÇ AMB ALLADA
FRUITA

12

ARRÒS A BANDA
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB
SALSA DE SOJA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DE SOIA

13

SOPA DE PISTONS
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN
AMB PATATES PALLA CASOLANES
ENCIAM
FRUITA (ECOLÒGIC)

16

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB CROSTA DE PATATA
CRUIXENT I TOMÀQUET
FRUITA

17

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

"LLEGUMINITZA"
VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
MONGETA I PASTANAGA)
LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB QUINOA
FRUITA

19

CREMA DE VERDURES ECOLÒGICA
BOTIFARRA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA (ECOLÒGIC)

20

DIA INTERNACIONAL DE LA
FELICITAT
SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
PIT DE GALL DINDI AMB SALSA
IOGURT DE SOIA

23

SOPA D'ESTELS
ESCALOPINES DE VEDELLA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

24

"LLEGUMINITZA"
CREMA DE PORROS NATURAL
CIGRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA

25

FIDEUÀ AMB VERDURES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE
CEBA I PEBROT
IOGURT DE SOIA

26

MONGETES VERMELLES AMB VERDURES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA (ECOLÒGIC)

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

CREMA DE PASTANAGA
VEDELLA AMB SALSA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

"LLEGUMINITZA"
MONGETES TENDRES AMB OLI D'OLIVA
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
FRUITA



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



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