

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



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: