

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

COLIFLOR GRATINADA AMB
FORMATGE
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
XAMPINYONS
FRUITA

3

MACARRONS AMB SOFREGIT
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET AMANIT
I OGURT NATURAL

4

RECEPTA TALLERS SCOLAREST
HUMMUS AMB CIGRONS, ALVOCAT I
OU
PIT DE GALL DINDI AMB SALS
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET
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)
MEDALLÓ DE BACALLÀ A LA LLAUNA
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 I CARBASSA
TALLARINES DE LLUÇ AMB ALLADA
FRUITA

12

ARRÒS A BANDA
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB
SALSA DE SOJA
ENCIAM I COGOMBRE
I OGURT DE SABOR

13

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM
FRUITA (ECOLÒGIC)

16

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS A LA
NAPOLITANA
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
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA (ECOLÒGIC)

20

**DIA INTERNACIONAL DE LA
FELICITAT**
SOPA DE VERDURES AMB PASTA
PIZZA MARGARITA
GELAT DE XOCOLATA

23

SOPA D' ESTELS
REMATAT DE XAMPINYONS
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
I OGURT NATURAL

26

MONGETES VERMELLES AMB VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA (ECOLÒGIC)

27

ARRÒS AL CURRI AMB VERDURES
MEDALLÓ DE LLUC A LA BILBAÏNA
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

CREMOSA DE PASTANAGUES AMB
FARIGOLA
CANELONS D' ESPINACS
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

"LLEGUMINITZA"
MONGETES TENDRES AMB OLI D' OLIVA
LLENTIES AMB VERDURES
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



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:

