

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

CREMA DE CARBASSÓ
VEDELLA AMB SALS
IOGURT

3

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

4

"LLEGUMINITZA"

LLENTIES AMB VERDURES
COUS-COUS AMB VERDURES (PEBROT,
CARBASSÓ I PASTANAGA)
FRUITA (ECOLÒGIC)

5

ESPAGUETIS NAPOLITANA AMB
TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I
TOMÀQUET
FRUITA

6

MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA
TRUITA FRANCESA AMB GALL DINDI
ENCIAM I CEBA
FRUITA

9

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA (ECOLÒGIC)

11

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES,
CARN MAGRA I POLLASTRE)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

12

ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM
IOGURT

13

"LLEGUMINITZA"

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS
DE PA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
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.

16

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
REMENAT MURCIÀ AMB OU
CARBASSO I CEBA
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

17

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
SOFREGIT D'ALL I PEBRE VERMELL
AMANIDA VERDA
FRUITA

18

SOPA DE FIDEUS
MANDONGUILLES AMB SALS I
PATATES A DAUS
FRUITA (ECOLÒGIC)

19

"LLEGUMINITZA"

CREMA DE PASTANAGA
COUS COUS AMB SALTEJAT DE
VERDURES I CIGRONS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT

MACARRONS SALTEJATS
PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
GELATINA DE MADUIXA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
BLAT DE MORO I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

24

"LLEGUMINITZA"

CREMA DE CARBASSA
CIGRONS SALTATS AMB CEBA
PASTANAGA I CARBASSÓ
FRUITA

25

LLAÇOS AMB SALS CARBONARA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA

26

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

SOPA DE PISTONS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT

30

PRODUCTE ECOLÒGIC

MACARRONS AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CAMEL LITZADA
FRUITA

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: