

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
RAVIOLIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE PARMESÀ
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
BUNYOLS DE BACALLÀ
AMANIDA VERDA
FRUITA /LÀCTIC
B: PA I XOCOLATA

3

MACARRONS AMB SOFREGIT
CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA /LÀCTIC
B: FORMATGET AMB BASTONETS

4

5

ARRÒS TRES DELÍCIES
PANATXÉ DE VERDURES
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT
XURRASCO DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA /LÀCTIC
B: PLÀTAN

6

LLENTIES AMB VERDURES
AMANIDA DE TONYINA
TRUITA DE PATATES
CONILL CONFITAT
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA /LÀCTIC
B: ENTREPÀ DE PERNIL

9

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
ARRÒS NEGRE AMB SÍPIA
FILET DE PEIX CARBONER ORLY (ARREBOSSAT I FREGIT)
COSTELLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA /LÀCTIC
B: PICS AMB XOCOLATA

10

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
ESPIRALS AMB TONYINA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN
AMB PATATES PALLA CASOLANES
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
FRUITA /LÀCTIC
B: PA AMB FORMATGE

11

12

ARRÒS A BANDA
MONGETES TENDRES AMB PERNIL
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB SALS DE SOJA
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA /LÀCTIC
B: PLÀTAN

13

CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA
MACARRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE BACÓ
COSTELLA DE PORC
AMANIDA VERDA
XAMPINYONS
FRUITA /LÀCTIC
B: ENTREPÀ DE GALL DINDI

16

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)
AMANIDA DE FORMATGE
SALMÓ AMB CROSTA DE PATATA
CRUIXENT I TOMÀQUET
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE
AMANIDA VERDA
FRUITA /LÀCTIC
B: PA I XOCOLATA

17

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
VERAT AMB PISTO DE PEBROT, CEBA, CARBASSÓ I TOMÀQUET
SAMFAINA
FRUITA /LÀCTIC
B: PICS AMB FORMATGE MANXEC

18

19

MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA
BLEDES SALTEJADES
TRUITA DE CARBASSÓ
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA /LÀCTIC
B: PLÀTAN

20

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
AMANIDA D' ARRÒS
CROQUETES DE PERNIL
BACALLÀ A LA MUSSOLINA D' ALL
AMANIDA VERDA
FRUITA /LÀCTIC
B: ENTREPÀ DE PERNIL

23

FIDEUÀ AMB VERDURES
CREMA DE PORROS NATURAL
ESTOFAT DE GALL DINDI
CRESTES DE TONYINA
XAMPINYONS
FRUITA /LÀCTIC
B: PICS AMB XOCOLATA

24

CREMA DE PORROS NATURAL
PATATES GRATINADES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
AMANIDA VERDA
FRUITA /LÀCTIC
B: FORMATGE MANXEC AMB PA

25

26

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB PATATA
AMANIDA CATALANA (COMPLETA AMB EMBOTITS)
MEDALLÓ DE LLUÇ A LA ROMANA
AMB LLIMONA
CAP DE PORC AMB SALS
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA /LÀCTIC
B: PLÀTAN

27

ARRÒS AL CURRI AMB VERDURES
AMANIDA DE PASTA
TRUITA DE PATATES
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I PASTANAGA
AMANIDA VERDA
FRUITA /LÀCTIC
B: ENTREPÀ DE GALL DINDI

30

MONGETES TENDRES AMB PATATES
RAVIOLIS SALTEJATS AMB BOLETS I ESPÀRRECS VERDS
BOTIFARRA
FILET DE PEIX CARBONER A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA /LÀCTIC
B: PA I XOCOLATA

31

LLENTIES AMB ARRÒS
COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
CROQUETES DE BACALLÀ
AMANIDA VERDA
FRUITA /LÀCTIC
B: FORMATGET AMB BASTONETS



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

Scolarest

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:

