

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
GELATINA DE FRESA SIN AZUCAR
M: PAN Y CHOCOLATE

3

MACARRONES CON SOFRITO
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA
M: QUESITO CON PICOS

4

CREMA DE CALABAZA
RUSTIDO DE MAGRA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE PAVO

5

ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR NATURAL
M: PLÁTANO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE JAMÓN YORK

9

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE FOGONERO ORLY
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL
M: CHOCOLATINA CON PICOS

10

GARBANZOS GUIADOS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA
M: PAN CON QUESITO

11

SOPA DE GALETS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE JAMÓN YORK

12

ARROZ ABANDA
WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
LECHUGA Y PEPINO
GELATINA DE FRESA SIN AZUCAR
M: PLÁTANO

13

CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PATATAS PAJA CASERAS
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE PAVO

16

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
SALMÓN AL HORNO
GELATINA DE FRESA SIN AZUCAR
M: PAN Y CHOCOLATE

17

SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
SAMFAINA
FRUTA DE TEMPORADA
M: QUESO MANCHEGO CON PICOS

18

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
BISTEC DE MAGRA A LA FINAS HIERBAS SOBRE LECHO DE CEBOLLA
PATATA PANADERA
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE PAVO

19

MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR NATURAL
M: PLÁTANO

20

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE JAMÓN YORK

23

FIDEUA CON VERDURITAS
ESTOFADO DE PAVO
CHAMPIÑONES
YOGUR NATURAL
M: CHOCOLATINA CON PICOS

24

CREMA DE PUERROS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA
M: PAN CON QUESITO

25

SOPA DE ESTRELLAS
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE JAMÓN YORK

26

GARBANZOS (ECOLOGICO) GUIADOS CON PATATA
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR NATURAL
M: PLÁTANO

27

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
MEDALLÓN DE MERLUZA A LA ROMANA CON LIMÓN
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE PAVO

30

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
BUTIFARRA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA
M: PAN Y CHOCOLATE

31

LENTEJAS CON ARROZ
POLLO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA DE TEMPORADA
M: QUESITO CON PICOS



Scolarest me propuso cambiar la forma de alimentar de los niños y niñas y acercarles el mar, hacer conocido lo desconocido sobre sus beneficios, no pude más que comprometerme con el reto y ponerme a trabajar, trabajar por ellos y trabajar con el mar.

SCOLAREST
con las familias



¿QUIÉN ES ANGEL LEÓN?

El Chef del restaurante de Aponiente con 3 estrellas Michelin, es uno de los cocineros de mayor prestigio internacional. Su pasión y cariño por el mar le han llevado a crear innovadores proyectos basados en la proteína marina.



FISH REVOLUTION



Con el objetivo de mejorar la alimentación de nuestros pequeños, Angel León se ha unido a Scolarest en un innovador proyecto de I+D Gastronómico para fomentar el consumo de proteína marina.

El chef ha buscado herramientas para hacer nuevos productos exclusivos para mejorar la alimentación de nuestros niños y niñas.



¿QUIERES SABER EN QUÉ MEJORAMOS?

En elaboraciones culinarias que aportan Omega 3, proteínas, vitaminas y minerales en elevados porcentajes y evitando lo máximo posible el uso de conservantes y colorante.

¡No sustituimos la ración de pescado, la complementamos!



COMPLETA CON UN ADECUADO



menú de cena



Agua



Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)

Aceite de oliva

Vegetales crudos o cocidos

Juega con los colores de las frutas y verduras

Frutas y lácteos

Hidratos de carbono

Si hemos comido:

Podemos cenar:

Cereales, féculas o legumbres	→	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	→	Cereales o féculas
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne magra o huevo
Huevo	→	Pescado o carne magra
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

BUSCAMOS UNA REVOLUCIÓN CONCEPTUAL

Scolarest y Angel León queremos acercar el pescado de una manera divertida y conocida, que no produzca el rechazo y si favorezca su inclusión. La finalidad básica de este proyecto es que nuestros niños coman más proteína marina de manera normalizada, sin modificar sus hábitos ni sus rutinas alimentarias, esa es la gran clave.

Notas:

En caso de alergias o intolerancias, procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia. Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.O. 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

Scolarest