

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
GELATINA DE MADUIXA SENSE SUCRE
B: PA I XOCOLATA

3

MACARRONS AMB SOFREGIT
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA
B: FORMATGET AMB BASTONETS

4

CREMA DE CARBASSA
ROSTIT DE MAGRA
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: ENTREPÀ DE GALL DINDI

5

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET D' ABADENO ARREBOSSAT
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
IOGURT NATURAL
B: PLÀTAN

6

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

9

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
FILET DE PEIX CARBONER ORLY (ARREBOSSAT I FREGIT)
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL
B: XOCOLATINA AMB BASTONETS

10

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGET

11

SOPA DE GALETS
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

12

ARRÒS A BANDA
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB SALS DE SOJA
ENCIAM I COGOMBRE
GELATINA DE MADUIXA SENSE SUCRE
B: PLÀTAN

13

CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES
FRUITA
B: ENTREPÀ DE GALL DINDI

16

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)
SALMÓ AL FORN
GELATINA DE MADUIXA SENSE SUCRE
B: PA I XOCOLATA

17

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
SAMFAINA
FRUITA
B: PICS AMB FORMATGE MANXEC

18

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I LLIT DE CEBA
PATATA PANADERA
FRUITA
B: ENTREPÀ DE GALL DINDI

19

MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT NATURAL
B: PLÀTAN

20

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

23

FIDEUÀ AMB VERDURES
ESTOFAT DE GALL DINDI
XAMPINYONS
IOGURT NATURAL
B: XOCOLATINA AMB BASTONETS

24

CREMA DE PORROS NATURAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGET

25

SOPA D' ESTELS
ESCALOPINES DE VEDELLA AMB SALS DE ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

26

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB PATATA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT NATURAL
B: PLÀTAN

27

ARRÒS AL CURRI AMB VERDURES
MEDALLÓ DE LLUÇ A LA ROMANA AMB LLIMONA
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: ENTREPÀ DE GALL DINDI

30

MONGETES TENDRES AMB PATATES
BOTIFARRA
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

31

LLENTIES AMB ARRÒS
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
FRUITA
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



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: