

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSÀ DE MAIZENA
FRUITA

4

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) AMB TONYINA
ROSTIT DE MAGRA
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I PASTANAGA
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBÀ I TOMÀQUET
IOGURT NATURAL

6

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

9

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
PEIX CARBONER AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

CIGRONS GUISATs AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES
FRUITA

11

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM
FRUITA

12

ARRÒS A BANDA
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
ENCIAM I COGOMBRE
GELATINA DE MADUIXA SENSE SUCRE

13

CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA
TRUITA DE BACÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)
SALMÓ AMB CROSTA DE PATATA CRUIXENT I TOMÀQUET
FRUITA

17

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
SAMFAINA
FRUITA

18

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I LLIT DE CEBÀ
PATATA PANADERA
FRUITA

19

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT NATURAL

20

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

23

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT, CEBÀ I PASTANAGA)
ESTOFAT DE GALL DINDI
XAMPINYONS
FRUITA

24

CREMA DE PORROS NATURAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
ESCALOPINES DE VEDELLA AMB SALSÀ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

26

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB PATATA
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT NATURAL

27

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

MONGETES TENDRES AMB PATATES
BOTIFARRA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

LLENTIES AMB ARRÒS
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBÀ I PEBROT
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



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: