

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

1

2

LLENTIES AMB MONGETES TENDRES  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
TOMÀQUET AMANIT  
GELATINA

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBA I  
PASTANAGA)  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

5

6

7

8

9

CREMA DE CARBASSÓ  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
VEDELLA A LA JARDINERA  
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL  
IOGURT

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBA I  
PASTANAGA)  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL  
FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

12

13

14

15

16

**FESTIU**

ARRÒS AMB TOMÀQUET NATURAL I  
OLIVES NEGRES  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

CREMA DE CARBASSA  
POLLASTRE DE L'HORTA AMB PURÉ DE  
PATATA  
IOGURT DE SABOR

MONGETES BLANQUES I PATATA  
BULLIDA AMB OLI D'OLIVA  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
SALSA DE MAIZENA  
FRUITA

LLUÇ A LA NAPOLITANA  
TRUITA DE PATATES  
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

19

20

21

22

23

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL  
SEU SUC  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
FRUITA

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA,  
OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

PAELLA AMB VERDURES  
CASTANYOLA AL FORN  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
IOGURT

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

26

27

28

29

30

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
"PISTO MANCHEGO"  
FRUITA

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB  
PEBRE VERMELL  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB  
SALSA BARBACOA  
FRUITA

LLENTIES AMB ARRÒS  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
GELATINA

CREMA DE CARBASSA  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL  
FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA  
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

**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



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: