

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MACARRONS AMB SOFREGIT
PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I
TOMÀQUET
FRUITA

6

SOPA D' AU AMB PASTA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
IOGURT NATURAL

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
CALAMARS A LA ROMANA
(ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL LEON
MONGETES TENDRES AMB PATATES
TALLARINES DE LLUÇ A LA CARBONARA
FRUITA

12

ARRÒS A BANDA
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB
SALSA DE SOJA
FRUITA

13

SOPA DE BROU AMB PASTA
ESTOFAT DE VEDELLA
VERDURES
IOGURT NATURAL

16

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
(AMB XORIÇO I VERDURES)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

17

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

18

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
MONGETA I PASTANAGA)
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PURÉ DE POMA I PATATA
FRUITA

20

DIA INTERNACIONAL DE LA FELICITAT
SOPA D' AU AMB PASTA
POLLASTRE AMB ALLADA
PATATES AL CALIU
GELAT DE XOCOLATA

23

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

26

MONGETES TENDRES AMB PATATES
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

SOPA DE BROU AMB PASTA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
IOGURT NATURAL

30

CREMA DE VERDURES
CANELONS FARCITS DE CARN AMB
BEIXAMEL SUAU
FRUITA

31

LLENTIES AMB ARRÒS
TRUITA DE PATATES
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

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



Hidrats de carboni

Proteïna (carn, peix, ous o llegums)



Juga amb els colors de les fruites i verdures



Fruites i lactis

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:

