

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

2

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA  
VEDELLA AMB SALS  
FRUITA

3

MACARRONS AMB SOFREGIT  
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

4

SOPA DE "PICADILLO" AMB ESTELS  
ROSTIT DE MAGRA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

5

ARRÒS TRES DELÍCIES  
FILET D' ABADENO ARREBOSSAT  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
IOGURT DE SOIA

6

**PRODUCTE ECOLÒGIC**  
LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

9

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET  
GUISAT DE CALAMARS  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

10

CIGRONS ESTOFATS  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT DE SOIA

11

**PRODUCTE ECOLÒGIC**  
SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS, FIDEUS I COL D'OLLA  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM  
FRUITA

12

ARRÒS A BANDA  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB SALS DE SOJA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

13

**JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL LEON**  
CREMA DE CARBASSÓ  
TALLARINES DE LLUÇ AMB JULIANA DE BOLETS  
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.

16

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

17

**PRODUCTE ECOLÒGIC**  
ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
LLUÇ AMB SALS VERDA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT DE SOIA

18

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I LLIT DE CEBA  
PATATA PANADERA  
FRUITA

19

**PRODUCTE INTEGRAL**  
MACARRONS AMB TOMÀQUET  
LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

20

**DIA INTERNACIONAL DE LA FELICITAT**  
SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT  
TIREES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
IOGURT DE SOIA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES  
FILET D' ABADENO A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ  
CARN MAGRA AMB SALS DE TOMÀQUET  
FRUITA

25

**PRODUCTE ECOLÒGIC**  
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB MANTEGA I OLIVES NEGRES  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
ENCIAM  
FRUITA

26

MONGETES BLANQUES I PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I ORENGA  
IOGURT DE SOIA

27

ARRÒS AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

30

CREMA DE PASTANAGA  
BOTIFARRA AMB SAMFAINA  
FRUITA

31

**PRODUCTE ECOLÒGIC**  
LLENTIES AMB ARRÒS  
BACALLÀ A LA PLANXA  
ENCIAM  
FRUITA

**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:

Scolarest