

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

2

PRODUCTE ECOLÒGIC

LLENTIES AMB ARRÒS
FILET D'ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT DE SOIA

FIDEUÀ DE CARN
TRUITA FRANCESA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

5

CREMA DE BRÒQUIL
VEDELLA AMB SALS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

ARRÒS TRES DELÍCI
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

7

SOPA DE PISTONS
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA MIXTA
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL
IOGURT DE SOIA

9

GALETS AMB SOFREGIT
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
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
comprometrem amb el
repte i posar-me a
treballar, treballar per
ells i treballar amb el
mar.

12

FESTIU

13

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

14

DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE DE L'HORTA AMB PURÉ DE
PATATA
IOGURT DE SOIA

15

MONGETES BLANQUES I PATATA
BULLIDA AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE TONYINA
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET NATURAL I
OLIVES NEGRES
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

MACARRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

20

**JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL
LEON**
CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TALLARINES DE LLUÇ A LA MARINERA
IOGURT DE SOIA

21

PATATES "VIUDAS"
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA,
OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

22

PAELLA AMB VERDURES
CASTANYOLA ADOBADA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

23

CIGRONS (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
PATATA AL FORN
IOGURT DE SOIA

26

PRODUCTE ECOLÒGIC
LLENTIES AMB ARRÒS
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

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

28

SOPA D'AU AMB PASTA
CIGRONS A LA BOLONYESA
FRUITA

29

MACARRONS AMB ALLADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT DE SOIA

30

DIA DE LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELATINA DE MADUIXA

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:

