

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

2

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

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB CARN  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA

5

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

6

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
CIGRONS GUISATs AMB PATATES I COSTELLA DE PORC  
FRUITA

7

ARRÒS AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

8

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

9

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



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.

12

FESTIU

13

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSAS DE MAIZENA  
FRUITA

14

DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ  
"SUCCOTASH" DE BLAT DE MORO, CARABASSA I PÈSOLS  
POLLASTRE DE L'HORTA AMB PURÉ DE PATATA  
IOGURT DE SABOR

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  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

19

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

20

JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL LEON  
CREMA DE CARBASSÓ  
TALLARINES DE LLUÇ A LA MARINERA  
FRUITA

21

PATATES "VIUDAS"  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

22

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

23

COLIFLOR AMB PATATES  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
PATATA AL FORN  
FRUITA

26

LLENTIES AMB ARRÒS  
REMENAT MURCIÀ AMB OU CARBASSO I CEBA  
FRUITA

27

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE VERMELL  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA

28

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
CIGRONS A LA BOLONYESA  
FRUITA

29

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSELINA D'ALL  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

30

DIA DE LA CASTANYADA  
CREMA DE CARBASSA I MONIATO  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALSAS BARBACOA  
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:

Scolarest