

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

2

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

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

5

6

7

8

9

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

SOPA DE PISTONS
CIGRONS GUISATS AMB PATATES I
COSTELLA DE PORC
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

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

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 comprometre'm amb el repte i posar-me a treballar, treballar per ells i treballar amb el mar.

12

13

14

15

16

FESTIU

MACARRONS AMB TOMÀQUET
VEDELLA AMB SALSÀ
FRUITA

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

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

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

19

20

21

22

23

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

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

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

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

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

26

27

28

29

30

LLENTIES AMB ARRÒS
REMENAT MURCIÀ AMB OU
CARBASSO I CEBÀ
FRUITA

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

SOPA D'AU AMB PASTA
CIGRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

DIA DE LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT DE SOIA

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:

