

### DILLUNS

3

**MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET**  
CROQUETES DE BACALLÀ  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
IOGURT LA FAGEDA  
PA BLANC / PA INTEGRAL

### DIMARTS

4

SOPA D'ESTELS  
POLLASTRE AL FORN  
PATATES AL CALIU  
FRUITA  
PA BLANC / PA INTEGRAL

### DIMECRES

5

**CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES**  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT LA FAGEDA  
PA BLANC / PA INTEGRAL

### DIJOUS

6

**ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA**  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA  
PA BLANC / PA INTEGRAL

### DIVENDRES

7

**MONGETES TENDRES AMB PATATES**  
SALSITXES DE PORC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA  
PA BLANC / PA INTEGRAL

10

**ARRÒS AMB TOMÀQUET**  
PEIX CARBONER AL FORN  
IOGURT LA FAGEDA  
PA BLANC / PA INTEGRAL

11

**MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA**  
PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
FRUITA  
PA BLANC / PA INTEGRAL

12

CREMA DE LLEGUMS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT LA FAGEDA  
PA BLANC / PA INTEGRAL

13

SOPA DE LLETRES  
ESTOFAT DE PORC  
VERDURES  
FRUITA  
PA BLANC / PA INTEGRAL

14

**ESPAGUETI INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE**  
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA  
AMANIDA DE BROT  
FRUITA  
PA BLANC / PA INTEGRAL

17

**MONGETES TENDRES AMB PATATES**  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT LA FAGEDA  
PA BLANC / PA INTEGRAL

18

SOPA DE BROU AMB PASTA  
TALLARINES DE LLUÇ AMB SALSA DE TOMÀQUET, ALFÀBREGA I FORMATGE  
FRUITA  
PA BLANC / PA INTEGRAL

19

**ARRÒS BOLONYESA (ARRÒS AMB TOMÀQUET I CARN PICADA)**  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
IOGURT LA FAGEDA  
PA BLANC / PA INTEGRAL

20

**LLENTIES ESTOFADES**  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA  
PA BLANC / PA INTEGRAL

21

GALETS A LA NAPOLITANA AMB TOMÀQUET, MANTEGA I OLIVA NEGRA  
RODÓ DE PORC ROSTIT AL FORN  
AMANIDA DE BROT  
FRUITA  
PA BLANC / PA INTEGRAL

24

**FESTIU**

25

**MACARRONS A LA CARBONARA**  
CARN MAGRA ARREBOSSADA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA  
PA BLANC / PA INTEGRAL

26

**MONGETES TENDRES AMB PATATES**  
MEDALLÓ DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT LA FAGEDA  
PA BLANC / PA INTEGRAL

27

SOPA DE PISTONS  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES DAU  
FRUITA  
PA BLANC / PA INTEGRAL

28

**JORNADA ARGENTINA**  
AMANIDA CRIOLLA  
XURRASCO AMB XIMIXURRI  
POSTRES CASOLÀ  
PA BLANC / PA INTEGRAL



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



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: