

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

BRÒQUIL AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

3

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT NATURAL

4

SOPA D'ESTELS
ESTOFAT DE PORC
PATATES AL CALIU
IOGURT NATURAL

5

ARRÒS AMB VERDURES
MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

6

MACARRONS AMB ALLADA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

9

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

10

COLIFLOR AMB PATATES
BACALLÀ A LA ROMANA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

11

ESPIRALS AMB VERDURES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

12

CREMA DE PORRO I PATATA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

13

SOPA DE PISTONS
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES AL CALIU
IOGURT NATURAL



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



16

GALETS AMB ALLADA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

17

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I CEBA
IOGURT NATURAL

18

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

19

SOPA DE LLETRES
VEDELLA AMB SALS
ARRÒS BLANC
IOGURT NATURAL

20

ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT NATURAL

23

BRÒQUIL AMB PATATES
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

24

ARRÒS AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I CEBA
IOGURT NATURAL

25

TALLARINES AMB ALL
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

26

PATATES AMB SALS VERDA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

27

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

30

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
PEIX CARBONER AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT NATURAL

31

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

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: