

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

2

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

3

ESPINACS AMB PATATES  
 TRUITA DE PATATES  
 ENCIAM

4

SOPA D'ESTELS  
 ESTOFAT DE PORC  
 PATATES AL CALIU

5

ARRÒS AMB VERDURES  
 FILET DE LLUÇ AL FORN  
 AMANIDA VERDA

6

MACARRONS AMB ALLADA  
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA  
 PLANXA  
 AMANIDA VERDA

9

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

10

COLIFLOR AMB PATATES  
 FILET D'ABADEJO AL FORN  
 AMANIDA VERDA

11

ESPIRALS AMB VERDURES  
 LLOM A LA PLANXA  
 ENCIAM

12

CREMA DE PORRO I PATATA  
 TRUITA FRANCESA  
 AMANIDA VERDA

13

SOPA DE PISTONS  
 ESTOFAT DE GALL DINDI  
 PATATES AL CALIU



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

17

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

18

CREMA DE VERDURES  
 TRUITA DE PATATES  
 ENCIAM I OLIVES

19

SOPA DE LLETRES  
 VEDELLA AMB SALS  
 ARRÒS BLANC

20

ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES  
 ABADEJO AL FORN  
 ENCIAM I CEBA

23

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

24

ARRÒS AMB VERDURES  
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
 ENCIAM I CEBA

25

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

26

PATATES AMB SALS  
 TRUITA FRANCESA  
 AMANIDA VERDA

27

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

30

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
 PEIX CARBONER AL FORN  
 ENCIAM I CEBA

31

CREMA DE VERDURES  
 TRUITA DE PATATES  
 ENCIAM I OLIVES



## 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: