

**DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

2

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
PATATA AL FORN  
IOGURT DESNATAT

3

MACARRONS AMB SOFREGIT  
VEDELLA AMB SALSÀ  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

4

SOPA D'AU AMB PASTA  
ROSTIT DE MAGRA  
FRUITA

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBÀ I  
TOMÀQUET  
FRUITA

6

LLENTIES AMB VERDURES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA  
PLANXA  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

9

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
GUISADES AMB PASTANAGA  
LLOM A LA PLANXA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT DESNATAT

11

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,  
FIDEUS I COL D'OLLA  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

12

ARRÒS A BANDA  
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

13

**JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL  
LEON**  
CREMA DE CARBASSÓ  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
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.

16

LLENTIES AMB VERDURES  
PIT DE GALL DINDI AMB SALSÀ  
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

17

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB  
ALLADA  
SAMFAINA  
FRUITA

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AL FORN  
FRUITA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
MONGETA I PASTANAGA)  
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I  
LLIT DE CEBÀ  
FRUITA

20

**DIA INTERNACIONAL DE LA  
FELICITAT**  
SOPA DE FIDEUS  
PIT DE GALL DINDI AMB SALSÀ  
IOGURT DESNATAT

23

FIDEUÀ AMB VERDURES  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

24

CREMA DE PORROS NATURAL  
CIGRONS AMB TOMÀQUET  
FRUITA

25

SOPA D'AU CASOLANA  
ESCALOPINES DE VEDELLA AMB SALSÀ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
IOGURT DESNATAT

26

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I  
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA  
LLOM A LA PLANXA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

30

CREMA DE PASTANAGA  
VEDELLA AMB SALSÀ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

31

LLENTIES AMB ARRÒS  
POLLAstre AL FORN AMB BRESA DE  
CEBA I PEBROT  
FRUITA

**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:

