



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

2

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

3

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBA  
I PASTANAGA)  
VEDELLA AMB SALS  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

4

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
ROSTIT DE MAGRA  
FRUITA

5

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

6

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

9

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
GUISADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT DESNATAT

11

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
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 I CARBASSA  
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.

**SCOLAREST**  
amb les famílies

16

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

17

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

18

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALS DE TOMÀQUET CASOLANA  
SALMÓ AL FORN  
PATATA AL FORN  
FRUITA

19

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

20

**DIA INTERNACIONAL DE LA  
FELICITAT**  
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
PIT DE GALL DINDI AMB SALS  
IOGURT DESNATAT

23

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT,  
CEBA I PASTANAGA)  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

24

CREMA DE PORROS NATURAL  
CIGRONS AMB TOMÀQUET  
FRUITA

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
ESCALOPINES DE VEDELLA AMB SALS  
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 AL CURRI AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

30

CREMOSA DE PASTANAGUES AMB  
FARIGOLA  
VEDELLA AMB SALS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

31

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

## 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: