

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

2

LLENTIES AMB MONGETES TENDRES  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
TOMÀQUET AMANIT  
GELAT

FIDEUÀ DE CARN  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

5

6

7

8

9

CREMA DE BRÒQUIL  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

SOPA DE PISTONS  
CARN MAGRA DE PORC AMB SALSA I  
VERDURES  
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL  
I OGURT

GALETS AMB SOFREGIT  
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

12

13

14

15

16

FESTIU

MACARRONS NAPOLITANA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA  
FRUITA

**DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ**  
"SUCCOTASH" DE BLAT DE MORO,  
CARABASSA I PÈSOLS  
POLLASTRE DE L'HORTA AMB PURÉ DE  
PATATA  
GELAT

MONGETES BLANQUES I PATATA  
BULLIDA AMB OLI D'OLIVA  
TRUITA DE TONYINA  
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET NATURAL I  
OLIVES NEGRES  
MEDALLÓ DE BACALLÀ A L'ANDALUSIA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

19

20

21

22

23

ESPIRALS A LA CARBONARA  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

**JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL  
LEON**  
CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
TALLARINES DE LLUÇ A LA MARINERA  
FRUITA

PATATES "VIUDAS"  
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA,  
OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

PAELLA AMB VERDURES  
CASTANYOLA ADOBADA  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
I OGURT

COLIFLOR AMB BEIXAMEL GRATINADA  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU  
SUC  
PATATA AL FORN  
FRUITA

26

27

28

29

30

LLENTIES AMB ARRÒS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB  
PEBRE VERMELL  
POLLASTRE KENTUCKY  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

SOPA D'AU AMB PASTA  
GUISAT DE CARN MAGRA AMB  
PATATES  
FRUITA

MACARRONS AMB FORMATGE I  
ORENGA  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSELINA D'ALL  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

**DIA DE LA CASTANYADA**  
CREMA DE CARBASSA I MONIATO  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALSA  
BARBACOA  
PATATES FREGIDES  
GELATINA DE MADUIXA



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  
comprometrem 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: