

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

2

AMANIDA RUSSA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

3

MACARRONS AMB SOFREGIT  
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS  
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

4

CIGRONS AMB ESPINACS  
ROSTIT DE MAGRA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

5

ARRÒS TRES DELÍCIES  
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I  
TOMÀQUET  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL YORK

6

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATA I CEBA  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

9

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET  
GUISAT DE CALAMARS  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

10

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
GUISADES AMB PASTANAGA  
CROQUETES DE PERNIL  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT DE SABOR

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

11

ESCUDELLA BARREJADA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN  
AMB PATATES PALLA CASOLANES  
ENCIAM  
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

12

ARRÒS A BANDA  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB  
SALSA DE SOJA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL YORK

13

**JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL  
LEON**  
CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA  
TALLARINES DE LLUÇ A LA CARBONARA  
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA



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

16

**LLIURE DISPOSICIÓ**

17

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

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

18

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT  
CANELONS FARCITS DE CARN AMB  
BEIXAMEL SUAU  
GELAT DE XOCOLATA

B: FRUITA I GALETES

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
MONGETA I PASTANAGA)  
CARN MAGRA ARREBOSSADA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL YORK

20

MACARRONS INTEGRALS A LA  
NAPOLITANA  
SALMÓ AMB CROSTA DE PATATA  
CRUIXENT I TOMÀQUET  
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

24

CREMA DE PORROS NATURAL  
CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA  
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

25

SOPA D' ESTELS  
ESCALOPINES DE VEDELLA AMB SALSA  
ENCIAM I BROS DE MONGETES  
IOGURT DE SABOR

B: FRUITA I GALETES

26

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I  
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL YORK

27

ARRÒS AL CURRI AMB VERDURES  
MEDALLÓ DE LLUÇ A LA ROMANA AMB  
LLIMONA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

30

CREMOSA DE PASTANAGUES AMB  
FARIGOLA  
CANELONS FARCITS DE CARN AMB  
BEIXAMEL SUAU  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

31

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

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

## 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: