

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3 778 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 11

ESPAGUETIS A LA CREMA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

4 654 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 42 G.: 7

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀTIGA TREMPADA
FRUITA

5 719 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 44 G.: 10

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSÀ BARBACOA
PATATES A DAUS
FRUITA

6 627 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 39 G.: 14

SOPA DE GALETS
PILOTES A LA JARDINERA
IOGURT DE SABOR

7 695 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 32 G.: 4

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
AMANIDA DE TOMÀTIGA I COGOMBRE
FRUITA

10 516 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 13

SOPA D'AU CASOLANA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA DE COGOMBRE, BLAT DE LES
ÍNDIES I OLIVES
FRUITA

11 777 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 6

ARRÒS A LA CUBANA
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
FRUITA

12 442 Kcal. P.: 9 HC.: 61 L.: 25 G.: 3

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
PATATES AMB SALSÀ VERDA
HAMBURGUESA VEGETAL AMB SALSÀ DE
XAMPINYONS
AMANIDA VERDA I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13 684 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 44 G.: 11

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
RODANXA DE TOMÀTIGA I CEBÀ
FRUITA

14 809 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 9

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE SABOR



Scolarest em va proposar canviar la forma d'alimentar als nens i nenes i opar-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.

17 538 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 46 G.: 12

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
XAMPINYONS
FRUITA

18 564 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 38 G.: 6

JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL LEON
CREMA DE CARABASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
TALLARINES DE LLUÇ AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA, ALFÀBREGA I FORMATGE
FRUITA

19 594 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 37 G.: 7

MONGETES VERMELLES AMB ARRÒS
REMENAT DE TONYINA
ENCIAM I TOMÀTIGA
FRUITA

20 582 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 9

FIDEUS A LA CASSOLA
TIRES DE CALAMAR CASOLANS A L'ANDALUSA
AMANIDA AMB BROT DE MONGETES
IOGURT DE SABOR

21 704 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 29 G.: 7

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS AMB TOMÀTIGA NATURAL I OLIVES NEGRES
PIT DE POLLASTRE AMB VERDURES
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO, COGOMBRE I PASTANAGA
FRUITA

24 675 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 29 G.: 5

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇ I VERDURES)
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
ENCIAM I BROT DE MONGETES
FRUITA

25 648 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 43 G.: 10

SOPA
TRUITA DE PATATES
RODANXES DE TOMÀTIGA NATURAL
IOGURT DE SABOR

26 723 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

RECEPTA TALLERS SCOLAREST
MACARRONS AMB PESTO DE BRÒCOLI
CASTANYOLA ADOBADA
BLAT DE LES ÍNDIES I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

27 644 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 31 G.: 13

CREMA DE PASTANAGA
PASTA FULLADA AI FORN FARCIT DE PERNIL CUIT I FORMATGE
FRUITA

28

NO LECTIU

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



Hidrats de carboni

Proteïna (carn, peix, ou o llegums)



Juga amb els colors de les fruites i verdures



Fruites i lactis

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: