

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

2

**NO LECTIU**

3

SOPA DE LLETRES  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

5

CIGRONS AMB VERDURES  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

6

MACARRONS AMB VERDURES I  
TOMÀQUET  
SALMÓ AMB TARONJA  
PATATA CUITA  
IOGURT

9

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA  
PIZZA  
FRUITA

10

ESPAGUETIS AMB ALLADA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FLAM

11

ARRÒS AMB VERDURES  
VEDELLA AMB Salsa  
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB UN PUNT  
DE CURRI  
ARRÒS BLANC  
GELAT DE XOCOLATA

13

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
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

CREMA DE CARBASSA  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

17

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
(PEBROT, PATATA, CEBA)  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES  
FRUITA

19

ESPIRALS AMB ALLADA  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
IOGURT

20

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA  
FILET D' ABADENO A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

23

MACARRONS AMB PESTO  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
PEBROT FREGIT  
FRUITA

24

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA  
GUISAT DE GALL DINDI  
IOGURT

25

CIGRONS GUISATS AMB VERDURES  
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT  
VERMELL)  
CROQUETES DE FORMATGES  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

26

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

27

CREMA DE PÈSOLS  
TRUITA DE TONYINA  
GUACAMOLE  
FRUITA

30

SOPA D'ESTELS  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
VERDURES  
FRUITA

31

CREMA DE CARBASSA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
PATATES FREGIDES  
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: