

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU

3

493 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 26 G.: 7

ARRÒS A LA CUBANA
ANELLES DE CALAMAR
ENSALADA VERDA
FRUITA

4

572 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 5

SOPA D'AU AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

5

829 Kcal. P.: 28 HC.: 30 L.: 38 G.: 10

GUISAT DE CIGRONS
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

6

764 Kcal. P.: 10 HC.: 34 L.: 53 G.: 8

CREMA DE VERDURES NATURAL AMB
CROSTONS
LLUÇ A LA PLANXA AMB SOFREGIT D'ALLS I
PREBES VERMELLS
YOGURT

9

623 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 5

SOPA DE GALETS
FULL DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA

10

617 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 34 G.: 7

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

11

749 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 34 G.: 7

CREMA DE PORROS NATURAL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

12

584 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

13

703 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 45 G.: 10

ARRÓS BRUT
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
PATATES A DAUS
FRUITA

16

654 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 39 G.: 11

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

17

636 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 16

CREMA DE PASTANAGA
PILOTES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS,
PASTANAGA, I PATATA
IOGURT

18

685 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 7

SOPA AMB OU PICAT
DELÍCIES DE POLLASTRE (NUGGETS)
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

19

752 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 4

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO ADOBAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

638 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 28 G.: 5

MACARRONS SALTEJATS
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELATINA DE MADUIXA

23

623 Kcal. P.: 12 HC.: 29 L.: 57 G.: 17

CREMA DE CARBASSA NATURAL
SALSITXES DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

24

656 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 32 G.: 4

ARRÒS AMB TOMÀQUET NATURAL I OLIVES
NEGRES
MEDALLÓ DE BACALLÀ A LA PLANXA AMB
SOFREGIT D'ALL
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

25

796 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 47 G.: 7

LLEGUMS ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

26

786 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 37 G.: 10

LLAÇOS A LA CARBONARA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA
FRUITA

27

624 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 40 G.: 10

SOPA DE PEIX
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
IOGURT

30

753 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 10

MACARRONS AMB CREMA D'ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

Aquest menú serà d'aplicació, encara que es pot veure afectat per necessitats operatives derivades de la situació actual. En cap cas, afectarà la qualitat del servei.



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

UNIVERSIDAD ALFONSO BAÑÓN
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiada Nº C.A.1008598

QUI ÉS L'ÀNGEL LEÓN?

El Xef del mar és reconegut internacionalment per la seva alta gastronomia basada en la proteïna marina. Posseeix 3 estrelles Michelin gràcies a les seves propostes innovadores, les quals ofereix al restaurant Aponiente.



FISH REVOLUTION

Àngel León s'ha unit amb Scolarest en un projecte d'I+D Gastronòmic per a fomentar el consum de proteïna marina a l'alimentació dels nens i nenes. Els teus fills podran gaudir una vegada al mes d'una recepta 3 estrelles Michelin.



COMPLETA AMB UN ADEQUAT

menú de Sopar



Aigua



Oli d'oliva



Vegetals crus o cuits



Hidrats de carboni

Proteïna (carn, peix, ous o llegums)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Fruita i lactis

ET PORTEM UNA REVOLUCIÓ CONCEPTUAL

Scolarest i l'Àngel León tenim en comú un objectiu: fer feliços els nens que s'alimenten cada dia als nostres menjadors escolars, apropant-los al peix, presentant-lo amb noves textures, gustos i formats atractius. Els nenes i nenes podran gaudir d'una experiència d'alta gastronomia sense sortir del seu centre escolar.



Si hem dinat:

Podem Sopar:

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuites
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ous
Peix	→	Carn magra o ous
Ous	→	Peix o carn magra
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

Notes:

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU

3

ARRÒS A LA CUBANA

**TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA**

**ENSALADA VERDA
FRUITA**

4

SOPA D'AU AMB PASTA

**TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA**

5

CIGRONS AMB VERDURES

**PERNILETS DE POLLASTRE A LA
LLIMONA**

**AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I
TOMÀTIGA
FRUITA**

6

**CREMA DE VERDURES NATURAL AMB
CROSTONS**

**VEDELLA EN SALS
IOGURT**

9

**SOPA DE GALETS
POLLASTRE EN SALS I PATATES
FRUITA**

10

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES

**TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀTIGA
FRUITA**

11

**CREMA DE PORROS NATURAL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA**

**TOMÀTIGA I BLAT DE MORO
FRUITA**

12

**ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE
TOMÀTIGA NATURAL I ORENGA**

**FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT**

13

**ARRÒS BRUT
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA**

**PATATES A DAUS
FRUITA**

16

**GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I
TOMÀTIGA)
FRUITA**

17

**CREMA DE PASTANAGA
PILOTES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS,
PASTANAGA, I PATATA
IOGURT**

18

**SOPA AMB OU PICAT
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I
PASTANAGA
FRUITA**

19

**ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA**

**AMANIDA VERDA
FRUITA**

20

**MACARRONS SALTEJATS
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELATINA DE MADUIXA**

23

**CREMA DE CARBASSA NATURAL
SALSITXES DE POLLASTRE
ENCIAM I OLIVES
FRUITA**

24

**ARRÒS AMB TOMÀTIGA NATURAL I
OLIVES NEGRES
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I
TOMÀTIGA
FRUITA**

25

**LLEGUMS ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀTIGA AMANIT
FRUITA**

26

**LLAÇOS A LA CARBONARA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA**

27

**SOPA DE VERDURES
CARN MAGRA DE PORC AMB
TOMÀTIGA I PATATES A DAUS
IOGURT**

30

**MACARRONS AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CARAMEL LITZADA
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I
TOMÀTIGA)
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
comprometrem amb el
repte i posar-me a
treballar, treballar per
ells i treballar amb el
mar.**

SCOLAREST
amb les famílies

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

QUI ÉS L'ANGEL 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!



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.



COMPLETA AMB UN ADEQUAT

menú de Sopar



Si hem dinat:

Podem Sopar:

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuites
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

Notes:

Blank area for notes.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU

3

ARRÒS A LA CUBANA

TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB OU I MAIZENA

ENSALADA VERDA

FRUITA

4

SOPA D'AU AMB PASTA

TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

5

CIGRONS AMB VERDURES
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀTIGA
FRUITA

6

CREMA DE VERDURES NATURAL AMB CROSTONS
LLUÇ A LA PLANXA AMB SOFREGIT D'ALLS I PREBES VERMELLS
IOGURT DE SOIA

9

SOPA DE GALETS
POLLASTRE EN SALSIA I PATATES
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀTIGA
FRUITA

11

CREMA DE PORROS NATURAL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀTIGA I BLAT DE MORO
FRUITA

12

ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE TOMÀTIGA NATURAL I ORENGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE SOIA

13

ARRÒS BRUT
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
PATATES A DAUS
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

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA FRANCESA
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀTIGA)
FRUITA

17

CREMA DE PASTANAGA
VEDELLA AMB SALSIA
PATATES A DAUS
IOGURT DE SOIA

18

SOPA AMB OU PICAT
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO ADOBAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

MACARRONS SALTEJATS
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELATINA DE MADUIXA

23

CREMA DE CARBASSA NATURAL
SALSITXES DE POLLASTRE
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

24

ARRÒS AMB TOMÀTIGA NATURAL I OLIVES NEGRES
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀTIGA
FRUITA

25

LLEGUMS ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀTIGA AMANIT
FRUITA

26

LLAÇOS AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA
FRUITA

27

SOPA DE PEIX
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀTIGA I PATATES A DAUS
IOGURT DE SOIA

30

MACARRONS AMB TOMÀTIGA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀTIGA)
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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



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:	Podem Sopar:
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o llegums cuites
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ou
Peix	Carn magra o ou
Ou	Peix o carn magra
Fruita	Lactis o fruita
Lactis	Fruita

Notes:

Blank space for notes.



En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, procurar mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats per altres dins de la mateixa família. La nostra empresa sotmet a congelació el peix que vagi a ser consumit cru o poc fet, segons estableix el R.O. 1420/2006. Segons el que s'estableix en el RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats. Empresa adherida al PLA de col·laboració per a la millora de la composició dels aliments i begudes i altres mesures 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU

3

ARRÒS A LA CUBANA
TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB
OU I MAIZENA
ENSALADA VERDA
FRUITA

4

SOPA D'AU AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

5

CIGRONS AMB VERDURES
PERNILETS DE POLLASTRE A LA
LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I
TOMÀQUET
FRUITA

6

CREMA DE VERDURES NATURAL AMB
CROSTONS
VEDELLA EN SALSA
IOGURT

9

SOPA DE GALETS
POLLASTRE EN SALSA I PATATES
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

11

CREMA DE PORROS NATURAL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

12

ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

13

ARRÒS BRUT (SENSE PORC)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
PATATES A DAUS
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
comprometrem 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 FORMATGE
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

17

CREMA DE PASTANAGA
VEDELLA AMB SALSA
PATATES A DAUS
IOGURT

18

SOPA AMB OU PICAT
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I
PASTANAGA
FRUITA

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO ADOBAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

MACARRONS SALTEJATS
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELATINA DE MADUIXA

23

CREMA DE CARBASSA NATURAL
SALSITXES DE POLLASTRE
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET NATURAL I
OLIVES NEGRES
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I
TOMÀQUET
FRUITA

25

LLEGUMS ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

26

LLAÇOS AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA

27

SOPA DE PEIX
FILET DE LLUÇ EN SALSA AMB VERDURES
IOGURT

30

MACARRONS AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CARAMEL LITZADA
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I
TOMÀQUET)
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!



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.



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



Si hem dinat:

Podem Sopar:

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuites
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

Notes:

Blank area for notes.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU

3

ARRÒS A LA CUBANA
TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB
OU I MAIZENA
FRUITA

4

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
TRUITA DE PATATA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

5

CIGRONS AMB VERDURES
PERNILETS DE POLLASTRE A LA
LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I
TOMÀTIGA
FRUITA

6

CREMA DE VERDURES
LLUÇ A LA PLANXA AMB SOFREGIT
D'ALLS I PREBES VERMELLS
IOGURT

9

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE EN SALSA I PATATES
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀTIGA
FRUITA

11

CREMA DE PORROS NATURAL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
TOMÀTIGA I BLAT DE MORO
FRUITA

12

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT,
CEBA I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

13

ARRÒS BRUT
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
PATATES A DAUS
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
comprometrem amb el
repte i posar-me a
treballar, treballar per
ells i treballar amb el
mar.

16

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I
TOMÀTIGA)
FRUITA

17

CREMA DE PASTANAGA
PILOTES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS,
PASTANAGA, I PATATA
IOGURT

18

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I
PASTANAGA
FRUITA

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELATINA DE MADUIXA

23

CREMA DE CARBASSA NATURAL
SALSITXES DE POLLASTRE
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

24

ARRÒS AMB TOMÀTIGA NATURAL I
OLIVES NEGRES
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I
TOMÀTIGA
FRUITA

25

LLEGUMS ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀTIGA AMANIT
FRUITA

26

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB
ALLADA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA

27

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
CARN MAGRA DE PORC AMB
TOMÀTIGA I PATATES A DAUS
IOGURT

30

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB
ALLADA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CARAMEL LITZADA
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I
TOMÀTIGA)
FRUITA

SCOLAREST
amb les families

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lèrgen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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!



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.



COMPLETA AMB UN ADEQUAT



menú de Sopar



Aigua



Oli d'oliva



Vegetals crus o bullits



Hidrats de carboni



Proteïna (carn, peix, ous o llegums)



Juga amb els colors de les fruites i verdures

Fruites i lactis



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:

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU

3

ARRÒS A LA CUBANA (SENSE OU)
TIRES D'ABADEJO
ENSALADA VERDA
FRUITA

4

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
VEDELLA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

5

CIGRONS AMB VERDURES
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀTIGA
FRUITA

6

CREMA DE VERDURES
LLUÇ A LA PLANXA AMB SOFREGIT D'ALLS I PREBES VERMELLS
IOGURT

9

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE EN SALSA I PATATES
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
LLOM PLANXA
AMANIDA DE TOMÀTIGA
FRUITA

11

CREMA DE PORROS NATURAL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀTIGA I BLAT DE MORO
FRUITA

12

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

13

ARRÒS BRUT
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
PATATES A DAUS
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.

16

GUISAT DE LLENTIES
LLUÇ AL FORN AMB SALSA
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀTIGA)
FRUITA

17

CREMA DE PASTANAGA
PILOTES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
IOGURT

18

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELATINA DE MADUIXA

23

CREMA DE CARBASSA NATURAL
SALSITXES DE POLLASTRE
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

24

ARRÒS AMB TOMÀTIGA NATURAL I OLIVES NEGRES
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀTIGA
FRUITA

25

LLEGUMS ESTOFADES
LLOM PLANXA
TOMÀTIGA AMANIT
FRUITA

26

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA
FRUITA

27

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀTIGA I PATATES A DAUS
IOGURT

30

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CARAMEL LITZADA
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀTIGA)
FRUITA

SCOLAREST amb les families

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

QUI ÉS L'ANGEL 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'Angel 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!



BUSQUEM UNA REVOLUCIÓ CONCEPTUAL

Scolarest i l'Angel 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.



COMPLETA AMB UN ADEQUAT



menú de Sopar



Aigua

Proteïna (carn, peix, ous o llegums)



Oli d'oliva



Juga amb els colors de les fruites i verdures

Vegetals crus o bullits



Fruites i lactis

Hidrats de carboni



Si hem dinat:

Podem Sopar:

Cereals, fècules o llegums

Hortalisses crues o llegums cuites

Verdures

Cereals o fècules

Carn

Peix o ou

Peix

Carn magra o ou

Ou

Peix o carn magra

Fruita

Lactis o fruita

Lactis

Fruita

Notes:

Blank area for notes.

Scolarest