

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

10

11

GALETS AMB TOMÀQUET I TONYINA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

14

15

16

17

18

PATATES SALTADES AMB VERDURA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

SOPA DE LLETRES
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
IOGURT

AMANIDA DE PASTA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

CREMA DE VERDURES
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

21

22

23

24

25

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I PASTANAGA
SALMÓ AMB LLIMONA
AMANIDA VERDA
FRUITA

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ
CARN MAGRA AMB SALSINA DE TOMÀQUET
IOGURT

SOPA DE "COCIDO"
BULLIT D'OU I VERDURES
FRUITA

MACARRONS AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

28

29

30

SOPA DE FIDEUS
TIRES DE CALAMAR
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN
VERDURES
FRUITA

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
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



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: