

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

10

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

14

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I
JULIVERT
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
IOGURT

16

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I
SENSE OU AMB BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)

17

CREMA DE VERDURES
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

18

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

21

AMANIDA D'ARRÒS
SALMÓ AMB LLIMONA
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

LLENTIES AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
FRUITA

23

CREMA DE CARBASSÓ
CARN MAGRA AMB SALSA DE
TOMÀQUET
IOGURT

24

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
CIGRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET
FRUITA

25

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) AMB
TOMÀQUET, PASTANAGA I CEBA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

28

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

29

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
POLLASTRE AL FORN
VERDURES
FRUITA

30

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
SALSITXES AL FORN
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:

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:

