

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

14

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
REMENAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

SOPA DE LLETRES
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
IOGURT

16

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET
CROQUETES DE FORMATGES
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
GELAT DE XOCOLATA

17

CREMA DE VERDURES
TRUITA FRANCESA
PATATES FREGIDES
FRUITA

18

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

21

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I PASTANAGA
PÈSOLS AMB CEBA
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

LLENTIES AMB VERDURES
PIZZA DE FORMATGE I XAMPINYONS
FRUITA

23

CREMA DE CARBASSÓ
CANELONS D'ESPINACS
IOGURT

24

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I PORRO
BULLIT D'OU I VERDURES
FRUITA

25

MACARRONS AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

28

SOPA DE FIDEUS
CROQUETES D'ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

29

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
VERDURES
FRUITA

30

ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES
PÈSOLS SALTEJATS
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA



Scolarest em va proposar canviar la forma d'alimentar als nens i nenes i preparar-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: