

ABRIL - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

ESPAGUETTIS SALTEADOS CON JAMON YORK
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA, ACEITUNAS)
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE LEGUMBRES
PASTEL DE CARNE
YOGUR SABORES

3

ARROZ CALDOSO DE PESCADO
SALMON PLANCHA
ENSALADA (LECHUGA VARIADA Y MAIZ)
FRUTA DE TEMPORADA

6

POTAJE DE LENTEJAS
BACALAO REBOZADO
ENSALADA (LECHUGA Y COL LOMBARDA)
FRUTA DE TEMPORADA(MANDARINA)

7

SOPA DE FIDEOS
LOMO AL HORNO CON TUMBET
FRUTA DE TEMPORADA

8

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
ESCALDUMS DE POLLO CON ARROZ SALTEADO
CREPELLS

9

FESTIVO

10

FESTIVO



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.

13

FESTIVO

□

VACACIONES

□

VACACIONES

□

VACACIONES

□

VACACIONES

20

POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE)
FRUTA TEMPORADA (NARANJA)

21

CREMA DE VERDURAS
FTE DE ABADAJEJO CON SALSA DE TOMATE Y PATATA AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

22

SOPA MARAVILLA
POLLO A LA BARBACOA CON ENSALADA DE LECHUGA Y SOJA
FRUTA DE TEMPORADA

23

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO
CON SALTEADO DE VERDURAS
YOGUR SABORES

24

ARROZ BRUT
ESCALOPE DE TERNERA
ENSALADA (LECHUGA, PEPINO)
FRUTA DE TEMPORADA

27

SOPA DE PICADILLO
MERLUZA PLANCHA
CON PIMIENTOS Y PATATA PANADERA
FRUTA DE TEMPORADA

28

POTAJE DE LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
ENSALADA (LECHUGA, QUESO Y ACEITUNAS NEGRAS)
HELADO

29

FIDEUA DE VERDURAS
RABAS DE CALAMAR
CON TOMATE ALIÑADO Y OREGANO
FRUTA DE TEMPORADA

30

ARROZ 3 DELICIAS
SALCHICHAS DE CERDO
ENSALADA (LECHUGA Y MAIZ)
FRUTA DE TEMPORADA

□

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:

Scolarest