

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU

3

491 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 31 G.: 10

CREMA DE XAMPINYONS
LASANYA DE CARN AMB FORMATGE
PARMESÀ GRATINAT
IOGURT

4

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

SOPA D'AU AMB PASTA
TIRES DE CALAMAR A L'ANDALUSA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

5

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

CUINAT DE CIURONS
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀTIGA
FRUITA

6

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

CREMA DE VERDURES NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA AMB BROS DE MONGETES I
PASTANAGA
FRUITA

9

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

SOPA DE GALETS
BACALLÀ ORLY
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
FRUITA

10

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

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀTIGA
FRUITA

11

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

ARRÒS BRUT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀTIGA I BLAT DE MORO
FRUITA

12

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

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

13

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

MONGETES TENDRES AMB PERNIL DOLÇ
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

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

CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀTIGA)
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 DE PISTONS 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 AMB VERDURES DE L'HORTA
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

638 Kcal. P.: 12 HC.: 28 L.: 57 G.: 17

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
SALSITXES DE POLLASTRE
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

24

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

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

25

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

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

26

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

LLEGUMS ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀTIGA AMANIT
FRUITA

27

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

SOPA DE PEIX
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀTIGA 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
TOMÀTIGA)
FRUITA

SCOLAREST
amb les famílies

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



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: