

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ESPAGUETIS A LA CREMA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

4

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

5

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS
BARBACOA
PATATES A DAUS
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSA
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

7

ENS HO MENGEM TOT
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET D' AGULLA DE PORC A LA
PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
PERA

10

SOPA D' AU CASOLANA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, OLIVES,
COGOMBRE I BLAT DE MORO
FRUITA

11

MINESTRA DE VERDURES
MEDALLÓ DE LLUÇ A LA MARINERA
PATATA AL FORN
FRUITA

12

ARRÒS AMB SALS "ALLA NORMA"
HAMBURGUESA VEGETAL AMB SALS
DE XAMPINYONS
BLAT DE MORO I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

13

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
RODANXA DE TOMÀQUET I CEBA
FRUITA

14

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

17

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
XAMPINYONS
FRUITA

18

JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL
LEON
CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TALLARINES DE LLUÇ AMB SALS DE
TOMÀQUET, ALFÀBREGA I FORMATGE
FRUITA

19

MONGETES VERMELLES AMB ARRÒS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

20

FIDEUS A LA CASSOLA
TIRES DE CALAMAR CASOLANS A
L'ANDALUSA
AMANIDA AMB BROTS DE MONGETES
FRUITA

21

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS AMB TOMÀQUET NATURAL I
OLIVES NEGRES
PIT DE POLLASTRE AMB DISFRESSA DE
PIZZA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

24

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

25

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

26

MACARRONS AMB PESTO DE BRÒCOLI
CASTANYOLA ADOBADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

27

CREMA DE PASTANAGA
BOTIFARRA
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
FRUITA

28

SOPA DE PEIX
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT



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

Scolarest

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:

