

# DESEMBRE - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CUINAT DE CIGRONS

TRUITA DE PATATA AMB  
TOMÀTICA TREMPADA

FRUITA DEL TEMPS

2

SOPA DE BULLIT

BULLIT

IOGURT

3

ARRÒS TRES DELÍCIES

FILET D'AGULLA DE PORC A LA  
PLANXA AMB PASTANAGA I  
XAMPINYONS SALTETJATS

FRUITA DEL TEMPS

4

CREMA DE PORROS NATURAL

POLLASTRE KENTUCKY AMB

LLETUGA I BLAT DE MORO

IOGURT

7

FESTIU

8

FESTIU

9

LLENTIES AMB ESPINACS

CROQUETES ARTESANES DE  
PERNIL AMB TOMÀTICA I ORENGA

FRUITA DEL TEMPS

10

ESPIRALS A LA ITALIANA  
(TOMÀQUET I FORMATGE  
RATLLAT)

SALMON AL FORN AMB VERDURES

IOGURT

11

PAELLA DE CARN

TRUITA DE TONYINA  
AMB AMANIDA I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS



Scolarest em va proposar canviar la forma d'alimentar als nens i nenes i preparar-los al mar, fer conegut allò desconegut dels 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.

14

CREMA DE CARBASSÓ AMB  
CROSTONS

FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT  
AMB AMANIDA

IOGURT

21

CREMA DE PORROS NATURAL

POLLASTRE AL CURRI AMB ARRÒS

FRUITA DEL TEMPS

28

VACANCES

15

SOPA DE BROU DE CARN

PILOTES A LA JARDINERA AMB  
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATA

FRUITA DEL TEMPS

22

SOPA DE NADAL

NUGGETS CASOLANS AMB  
PATATES

FRUITA

29

VACANCES

16

ARRÒS DE PEIX

WOK DE POLLASTRE AMB  
VERDURES

FRUITA DEL TEMPS

23

VACANCES

30

VACANCES

17

CUINAT DE LLENTIES AMB  
ESPINACS

SALSITXES DE POLLASTRE AMB  
TOMÀTICA

GELATINA

24

VACANCES

31

VACANCES

## 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



Hidrats de carboni

Proteïna (carn, peix, ous o llegums)



Juga amb els colors de les fruites i verdures



Fruites i lactis

## 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: