

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA 200G 4R  
 POLLO A LA PLANCHA  
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
 YOGUR DESNATADO 1R  
 PAN 20G 1R

9

MACARRONES AL AJILLO 200G 4R  
 FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
 TOMATE NATURAL  
 FRUTA 1R  
 PAN 20G 1R

10

ARROZ CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS NEGRAS 160G 4R  
 TORTILLA FRANCESA  
 LECHUGA Y CEBOLLA  
 FRUTA 1R  
 PAN 20G 1R

11

CREMA DE CALABACÍN 150G PATATA 3R  
 CABEZADA DE CERDO EN SALSA  
 ENSALADA CON BROTES DE JUDIA 50G (JUDIA) 1R  
 YOGUR DESNATADO 1R  
 PAN 20G 1R

14

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR 200G 4R  
 TORTILLA FRANCESA  
 ENSALADA VERDE  
 FRUTA 1R  
 PAN 20G 1R

15

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIAS 100G 2R  
 GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL 100G (GARBANZOS) 2R  
 YOGUR DESNATADO 1R  
 PAN 20G 1R

16

CREMA DE GUISANTES 200G 2R  
 TERNERA EN SALSA  
 ARROZ BLANCO 80G 2R  
 FRUTA 1R  
 PAN 20G 1R

17

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS 160G 4R  
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY  
 LECHUGA Y TOMATE  
 FRUTA 1R  
 PAN 20G 1R

18

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA 200G 4R  
 PECHUGA A LA PLANCHA  
 TOMATE ALIÑADO  
 YOGUR DESNATADO 1R  
 PAN 20G 1R

21

LENTEJAS CON VERDURAS 200G 4R  
 TORTILLA DE CALABACÍN  
 LECHUGA Y CEBOLLA  
 FRUTA 1R  
 PAN 20G 1R

22

ENSALADA DE PATATAS, HUEVO Y MAÍZ 150G (PATATAS) 3R  
 CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA (75G MANZANA 1R)  
 YOGUR DESNATADO 1R  
 PAN 20G 1R

23

CREMA DE PUERROS 150G (PATATA) 3R  
 FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
 ARROZ BLANCO 40G 1R  
 FRUTA 1R  
 PAN 20G 1R

24

SOPA DE COCIDO 50G 1R  
 COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATA Y REPOLLO (100G GARBANZOS + 50G PATATA) 3R  
 FRUTA 1R  
 PAN 20G 1R

25

ARROZ AL CURRY 160G 4R  
 FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
 YOGUR DESNATADO 1R  
 PAN 20G 1R

28

CREMA DE VERDURAS 150G (PATATA) 3R  
 TERNERA EN SALSA  
 PATATA COCIDA 50G 1R  
 FRUTA 1R  
 PAN 20G 1R

29

PAELLA ALICANTINA 160G 4R  
 FILETE DE PALOMETA AL HORNO  
 YOGUR DESNATADO 1R  
 PAN 20G 1R

30

LENTEJAS CON JUDÍAS VERDES 150G (LENTEJAS) 3R + 50G (JUDIAS) 1R = 4R  
 LOMO A LA PLANCHA  
 TOMATE ALIÑADO  
 FRUTA 1R  
 PAN 20G 1R



Scolarest me propuso cambiar la forma de alimentar de los niños y niñas y acercarles el mar, hacer conocido lo desconocido sobre sus beneficios, no pude más que comprometerme con el reto y ponerme a trabajar, trabajar por ellos y trabajar con el mar.

**SCOLAREST**  
con las familias



## QUIÉN ES ANGEL LEÓN?

El Chef del mar es reconocido internacionalmente por su alta gastronomía basada en la proteína marina. Cuenta con 3 estrellas Michelin gracias a las propuestas innovadoras que ofrece en el restaurante Aponiente.



## FISH REVOLUTION

Ángel León se ha unido a Scolarest en un proyecto de I+D Gastronómico para fomentar el consumo de proteína marina en la alimentación de los niños y las niñas. Tus hijos disfrutarán una vez al mes de una receta 3 estrellas Michelin.



COMPLETA CON UN ADECUADO

## menú de cena



Agua



Aceite de oliva

Vegetales crudos o cocidos



Hidratos de carbono

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

## TE TRAEMOS UNA REVOLUCIÓN CONCEPTUAL

Scolarest y Ángel León tenemos en común el mismo objetivo: hacer felices a los niños que se alimentan cada día en nuestros comedores escolares, acercándoles el pescado presentándolo con nuevas texturas, sabores y formatos atractivos. Los niños y niñas disfrutarán de una experiencia de alta gastronomía sin salir de su centro escolar.



### Si hemos comido: Podemos cenar:

Cereales, féculas o legumbres	→	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	→	Cereales o féculas
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne magra o huevo
Huevos	→	Pescado o carne magra
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

Notas:

Scolarest