

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DE SOJA

9

MACARRONES AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
TOMATE NATURAL
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS
NEGRAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
YOGUR DE SOJA

14

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
TORTILLA DE JAMÓN YORK
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

SOPA DE PICADILLO
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR DE SOJA

16

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
TERNERA EN SALSA
FRUTA

17

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
PECHUGA EMPANADA
TOMATE ALIÑADO
YOGUR DE SOJA

21

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

22

ENSALADA DE PATATAS, HUEVO Y MAÍZ
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA
YOGUR DE SOJA

23

CREMA DE PUERROS
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PISTO
FRUTA

24

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
FRUTA

25

ARROZ AL CURRY
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DE SOJA

28

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
TERNERA EN SALSA
FRUTA

29

PAELLA ALICANTINA
FILETE DE PALOMETA AL HORNO
YOGUR DE SOJA

30

LENTEJAS CON JUDÍAS VERDES
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA



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.



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.



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

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