

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

588 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 36 G.: 8

SOPEA DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
CHICKEN AND VEGETABLE WOK & SOY SAUCE

5

615 Kcal. P.: 27 HC.: 30 L.: 41 G.: 11

FRUTA
FRUIT

6

582 Kcal. P.: 18 HC.: 67 L.: 11 G.: 3

FRUTA
FRUIT

7

577 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 38 G.: 12

FRUTA
FRUIT

8

685 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 7

FRUTA
FRUIT

5

588 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 36 G.: 8

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL CURRY
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
EGGS WITH RATATOUILLE
YOGUR
YOGHURT

6

615 Kcal. P.: 27 HC.: 30 L.: 41 G.: 11

FRUTA
FRUIT

7

582 Kcal. P.: 18 HC.: 67 L.: 11 G.: 3

FRUTA
FRUIT

8

794 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 5

FRUTA
FRUIT

9

802 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 12

FRUTA
FRUIT

12

FESTIVO

13

781 Kcal. P.: 8 HC.: 51 L.: 38 G.: 5

FRUTA
FRUIT

14

691 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 45 G.: 15

FRUTA
FRUIT

15

727 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 40 G.: 7

FRUTA
FRUIT

16

721 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 5

FRUTA
FRUIT

19

472 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 41 G.: 8

FRUTA
FRUIT

20

510 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 35 G.: 5

FRUTA
FRUIT

21

795 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 38 G.: 10

FRUTA
FRUIT

22

654 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 33 G.: 11

FRUTA
FRUIT

23

786 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

FRUTA
FRUIT

26

734 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 43 G.: 11

FRUTA
FRUIT

27

608 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 34 G.: 8

FRUTA
FRUIT

28

704 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 39 G.: 10

FRUTA
FRUIT

29

602 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 6

FRUTA
FRUIT

30

693 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 44 G.: 11

FRUTA
FRUIT



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