

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

PATATAS SALTEADAS CON BACON  
SALMON A LA PLANCHA CON  
ENSALADA  
FRUTA

2

MENESTRA DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
CON PATATAS  
LACTEO

3

ARROZ CON VERDURAS  
ATUN ENCEBOLLADO CON  
ENSALADA  
LACTEO

4

VERDURAS AL HORNO  
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN  
CON PATATA ASADA  
FRUTA

5

ENSALADA MIXTA  
MERLUZA AL HORNO CON  
PIMIENTOS ASADOS  
LACTEO

8

ARROZ CON VERDURITAS Y  
GAMBAS  
TORILLA DE CHAMPIÑONES  
CON ENSALADA  
LACTEO

9

BROCOLI GRATINADO  
TERNERA EN SALSA CON  
ENSALADA  
LACTEO

10

ENSALADA DE TOMATE,  
MOZZARELA Y ALBAHACA  
EMPANADILLAS CON  
VERDURITAS  
LACTEO

11

SOPA DE PASTA  
POLLO AL HORNO CON PATATA  
ASADA  
FRUTA

12

FIESTA

15

VERDURAS AL HORNO  
TORTILLA DE CALABACIN CON  
ENSALADA  
LACTEO

16

CREMA DE CALABACIN  
BISTEC DE CERDO A LA  
PLANCHA CON PATATA HERVIDA  
FRUTA

17

MACARRONES INTEGRALES  
CON SALSA DE TOMATE Y  
ORÉGANO  
PESCADO AL HORNO  
CON ENSALADA  
LACTEO

18

PATATAS SALTEADAS CON  
VERDURAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO CON  
PATATA  
FRUTA

19

JUDIAS VERDES CON JAMON  
MERLUZA EN SALSA VERDE CON  
TOMATE ALIÑADO  
LACTEO

22

ARROZ CON ZANAHORIA Y MAIZ  
ATUN AL HORNO CON PIMIENTOS  
LACTEO

23

ESPINACAS A LA CREMA  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
CON PATATAS  
LACTEO

24

CREMA DE PUERROS  
SALMON AL HORNO CON  
PATATA ASADA  
FRUTA

25

MENESTRA DE VERDURAS  
PAVO A LA PLANCHA CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO  
TORTILLA DE CALABACIN  
CON ENSALADA  
LACTEO

29

REVUELTO DE GAMBAS Y  
ESPARRAGOS  
POLLO SALTEADO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

30

SOPA DE VERDURAS  
MERLUZA AL HORNO CON  
PATATA ASADA  
LACTEO

31

ALCACHOFAS FRITAS  
BACALAO CON TOMATE Y  
ENSALADA  
FRUTA



**Compromiso 100%**  
**Aceite de oliva**

En la cocina de la escuela  
utilizaremos únicamente aceite  
de oliva, tanto en crudo como  
en fritos, planchas, guisos, etc.

COMPLETA LA TEVA ALIMENTACIÓ DIÀRIA

AMB UN SOPAR ADEQUAT

## Què mengem per sopar avui?

Prepareu el sopar amb aliments que no hagueu consumit en el dinar elaborats de manera lleugera i senzilla.



No oblideu d'acompanyar-ho amb una mica de pa i aigua suficient.

## Freqüències de consum recomanades

• En el primer plat: verdures i hortalisses cuites o crues en forma d'amanida 3 o 4 dies a la setmana. 1 de 2 a 3 dies a la setmana: pasta, arròs o patates.

• En el segon plat:



• Postres: incloure fruites de temporada i làctics

## I en cas d'al·lèrgies i intoleràncies?

En cas d'al·lèrgies o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació malgrat les limitacions. Substituir els productes no tolerats pels permesos dins de la mateixa família d'aliments.

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb el R.D. 1420/2006



## Compromís 100% Oli d'oliva

El compromís d'Eurest Catalunya mitjançant la seva marca Scolarest

Implica que a la cuina de l'escola **utilitzarem únicament i exclusivament oli d'oliva**, tant en cru (amanides) com en les diferents tècniques culinàries: fregits, planxa, guisats, etc.

Entenem que significarà un pas més enllà en la nostra permanent aposta per la qualitat i pels valors de la **dieta mediterrània**. Volem oferir als nens i nenes la millor base alimentària, especialment tenint en compte les **edats crítiques de creixement** dels nostres comensals.

Aquest projecte és coherent amb les recomanacions del **Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya** i amb les conclusions del pla de revisió de menús escolars (**PReMe**).

Hi ha evidència científica del paper protector de l'oli d'oliva avalada per multitud de grups d'estudi i agències nacionals i internacionals (**AESAN**, Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició; **FDA**, Foods and Drugs Administration, **FDM**, Fundació Dieta Mediterrània, etc.).

Alguns dels seus **beneficis**:

- L'oli d'oliva és ric en àcid oleic, compostos fenòlics i vitamina E i té un paper molt positiu en la mineralització i el bon desenvolupament en l'edat infantil.
- És un factor preventiu contra el colesterol i patologies associades, com el sobrepès i l'obesitat.



Cuinem amb oli d'oliva:



www.lamasia.es

ENJAR

PRENDRE

www.eurest.es

Scolarest

