

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

CREMA DE GUISANTES
CHULETAS DE CERDO PLANCHA
ENSALADA MIXTA Y PATATA
FRUTA Y QUESO FRESCO

2

PASTA SIN GLUTEN CON
TOMATE
MERLUZA PLANCHA
ENSALADA MIXTA Y PIMIENTOS
ASADOS

3

CREMA DE CALABAZA
JAMON PLANCHA
ENSALADA Y TOMATE ALIÑADO
FRUTA

4

PAELLA MIXTA CON AI OLI
MERLUZA PLANCHA
ENSALADA Y PATATA HERVIDA
FLAN Y FRUTA

5

TRAMPO DE GARBANZOS CON
HUEVO DURO
GUIISO DE PAVO
ENSALADA Y CHAMPIÑONES
FRUTA

8

GAZPACHO SIN PAN
TERNERA ENCEBOLLADA
ENSALADA Y ARROZ TRES
DELICIAS
FRUTA

9

PASTA SIN GLUTEN CON
TOMATE AL HORNO
DORADA PLANCHA
ENSALADA Y PATATAS
HERVIDAS
PLATANO AL HORNO CON MIEL

10

LENTEJAS ESTOFADAS
MUSLITOS DE POLLO AL
HORNO
ENSALADA Y ZANAHORIA BABY
FRUTA

11

HUEVOS DUROS CON TOMATE
GRATINADO CON QUESO
MERLUZA PLANCHA
ENSALADA Y JUDIAS VERDES
FRUTA Y NATILLAS

12

FIESTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y
CALABAZA
PAVO PLANCHA
TRAMPO Y ARROZ
FRUTA

16

PASTA SIN GLUTEN CON ATUN
ATUN PLANCHA
ENSALADA Y VERDURITAS
FRUTA Y QUESO FRESCO CON
MERMELADA

17

POTAJE DE GARBANZOS
CONTRAS DE POLLO
ENSALADA MIXTA Y JUDIAS
VERDES
FRUTA

18

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
SIN GLUTEN
BACALAO GRATINADO CON ALI
OLI
ENSALADA MIXTA Y TOMATE

19

ARROZ A LA CUBANA CON
HUEVO Y TOMATE
REDONDO DE TERNERA
ENSALADA MIXTA Y VERDURAS
FRUTA

22

CREMA DE CALABACIN
POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA Y PATATAS
FRUTA

23

PATATAS SALTEADAS CON
VERDURAS
SALMON PLANCHA
ENSALADA MIXTA Y ARROZ
ENSALADA DE FRUTA

24

ARROZ BRUT
POLLO A LA PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS Y
PURE DE PATATAS
ENSALADA MIXTA

25

PASTA SIN GLUTEN AL AJILLO
LENGUADO AL HORNO
ENSALADAY VERDURAS
NATILLAS Y FRUTA

26

POTAJE DE LENTEJAS
TERNERA A LA PLANCHA
ENSALADA Y PATATA
FRUTA

29

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
MERLUZA PLANCHA
ENSALADA Y VERDURAS MIXTAS
FRUTA

30

CREMA DE CALABAZA
SOLOMILLO DE CERDO PLANCHA
ENSALADA Y BROCOLI
FRUTA

31

DIA DEL COLEGIO
ARROZ CON TOMATE
COSTILLEJA ASADA CON PATATAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA Y HELADO



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 TU ALIMENTACIÓN DIARIA CON UNA CENA ADECUADA

¿Qué cenamos hoy?

Preparar la cena con alimentos que no hayas consumido en la comida elaborados de manera ligera y sencilla.

CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	COMIDA CENA	HORTALIZAS CRUDAS	VERDURAS COCIDAS
VERDURAS		CEREALES O FÉCULAS	
CARNE		PESCADO O HUEVO	
PESCADO		CARNE MAGRA O HUEVO	
HUEVO		PESCADO O CARNE	
FRUTA		LÁCTEO O FRUTA	
LÁCTEO		FRUTA	



No olvides acompañar con algo de pan y agua suficiente.

Frecuencias de consumo recomendadas

- En el primer plato: verduras y hortalizas cocidas o crudas en forma de ensalada 3 ó 4 días a la semana. Y de 2 a 3 días a la semana: pasta, arroz o patatas.
- En el segundo plato:

 Huevo	 Pescado	 Ternera, cerdo, ave
1 ó 2 días a la semana	3 ó 4 días a la semana	2 ó 3 días a la semana

- Postre: incluir frutas de temporada y lácteos.

¿Y en caso de alergias e intolerancias?

En caso de alergias o intolerancias hay que procurar mantener una buena alimentación a pesar de las limitaciones. Sustituir los productos no tolerados por los permitidos dentro de la misma familia de alimentos.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006



Compromiso 100% Aceite de oliva

El compromiso de Eurest Catalunya a través de su marca Scolarest

Implica que en la cocina de la escuela **utilizaremos únicamente aceite de oliva**, tanto en crudo (ensaladas) como en las distintas técnicas culinarias: fritos, planchas, guisos, etc.

Entendemos que significará un paso más allá en nuestra determinación permanente por la calidad y por los valores de la dieta mediterránea. Queremos ofrecer a los niños la mejor base alimentaria, teniendo en cuenta de manera especial las edades críticas de crecimiento de nuestros comensales.

Este proyecto es coherente con las recomendaciones del **Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya** y con las conclusiones del plan de revisión de menús escolares (PRMe).

Encontramos evidencia científica del papel protector del aceite de oliva avalada por multitud de grupos de estudio y agencias nacionales e internacionales (AESAN, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición; FDA, Foods and Drugs Administration; FDM, Fundación Dieta Mediterránea, etc.).

Algunos de sus **beneficios**:

- El aceite de oliva es rico en ácido oléico, compuestos fenólicos y vitamina E y tiene un papel muy positivo en la mineralización y el correcto desarrollo en la edad infantil.
- Es un factor preventivo contra el colesterol y patologías asociadas, como el sobrepeso y la obesidad.



Cocinamos con aceite de oliva:



www.lamasia.es

COMER

APRENDER

VIVIR

www.scolarest.es

Scolarest

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

CREMA DE PESSOLS
CHULETAS DE PORC PLANXA
AMANIDA MIXTA I PATATO
FRUITA I FORMATGE FRESC

2

PASTA SENSE GLUTEN AMB
TOMATIGA
LLUÇ PLANXA
AMANIDA MIXTA I PREBES
TORRATS

3

CREMA DE CARBASSO
CUIXOT PLANXA
AMANIDA MIXTA I TOMATIGA
FRUITA

4

PAELLA MIXTA AMB AI OLI
LLUÇ PLANXA
AMANIDA MIXTA I PATATA
BOLLIDA
FLAN I FRUITA

5

CIGRONS TREMPATS AMB OU
DU
AGUIAT DE GALL D'INDI
AMANIDA I XAMPINYONS
FRUITA

8

GAZPATXO CASOLA SENSE PA
VEDELLA AMB CEBA
AMANIDA I ARROS TRES DELICIES
FRUITA

9

PASTA SENSE GLUTEN AL FORN
OURADA PLANXA
AMANIDA I PATATA BOLLIDA
PLATAN AL FORN AMB MEL I
FRUITS SECS

10

AGUIAT DE LLENTIES
CUIXETES DE POLLASTRE AL
FORN
AMANIDA I PASTANAGA BABY
FRUITA

11

OUS DURS AMB TOMATIGA I OU
GRATINAT AMB FORMATGE
LLUÇ PLANXA
AMANIDA I MONTGETES
VERDES

12

FESTA

15

CREMA DE PASTANAGA I
CARBASSO
GALL D'INDI PLANXA
TRAMPO I ARROS
FRUITA

16

PASTA SENSE GLUTEN AMB
TONYINA
LLUÇ FORN SOBRE LLIT DE
PATATES
TONYINA PLANXA

17

AGUIAT DE CIGRONS
CONTRAS DE POLLO PLANXA
AMANIDA I MONTGETES
VERDES
FRUITA

18

SOPAS MALLORQUINAS
BACALLA GRATINAT AMB AI OLI
AMANIDA MIXTA I TOMATIUQUET
FRUITA I PETIT SUISE

19

ARROS A LA CUBANA AMB OU I
TOMATIGA
RODO DE VEDELLA
AMANIDA MIXTA I VERDURES
FRUITA

22

CREMA DE CARBASSO
PITERA DE POLLASTRE PLANXA
AMANIDA I PATATES
FRUITA

23

PATATAS AMB VERDURES
SALMO PLANXA
AMANID MIXTA I ARROS
AMANIDA DE FRUITA

24

ARROS BRUT
CUIXETES DE POLLASTRE
MENESTRA DE VERDURES I PURE
DE PATATES
AMANIDA MIXTA

25

PASTA SENSE GLUTEN AMB AI
LLENGUADO AL FORN
AMANIDA MIXTA I VERDURETES
FRUITA I NATILLAS

26

AGUIAT DE LLENTIES
VEDELLA PLANXA
AMANIDA I MONTGETES VERDES
FRUITA

29

PASTA SENSE GLUTEN AMB
TOMATIGA
LLUÇ PLANXA
AMANIDA I ARROS
FRUITA

30

CREMA DE CARBASSO
RELLOM DE PORC PLANXA
AMANIDA I BROCOLI
FRUITA

31

DIA DE L'ESCOLA
NACHOS AMB FORMATGE
COSTELLA ROSTIDA AMB SALS
BARBARCOA PATATES I AMANIDA
FRUITA I GELAT



**Compromís
100% Oli d'oliva**

A la cuina de l'escola utilitzarem
únicament oli d'oliva, tant en cru
com en fregits, planxa, guisats, 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. I 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

MENJAR

APRENDRE

VIURE

www.scolarest.es

Scolarest

