

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

CREMA DE GUISANTES
CHULETAS DE CERDO PLANCHA
LECHUGA Y PATATA
MANZANA

2

PASTA SIN GLUTEN AL AJILLO
MERLUZA PLANCHA
LECHUGA
PERA

3

CREMA DE PUERROS
LOMO PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

4

ARROZ CON VERDURA
MERLUZA PLANCHA
LECHUGA Y PATATA HERVIDA
MANZANA

5

TRAMPO DE GARBANZOS
GUISO DE PAVO
LECHUGA Y CHAMPIÑONES
PERA

8

HERVIDO DE PATATA Y JUDIA
TERNERA ENCEBOLLADA
LECHUGA Y ARROZ TRES DELICIAS
MANZANA

9

PASTA SIN GLUTEN AL AJILLO
DORADA PLANCHA
LECHUGA Y PATATAS HERVIDAS
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
MUSLITOS DE POLLO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA BABY
PERA

11

ARROZ BLANCO
MERLUZA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIAS VERDES
MANZANA

12

FIESTA

15

PASTA SIN GLUTEN AL AJILLO
PAVO PLANCHA
TRAMPOY ARROZ
PERA

16

POTAJE DE GARBANZOS
MERLUZA PLANCHA
LECHUGA Y VERDURITAS
FRUTA

17

CREMA DE PUERROS
POLLO PLANCHA
LECHUGA Y JUDIAS VERDES
MANZANA

18

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
SIN GLUTEN
BACALAO AL HORNO
LECHUGA
PERA

19

ARROZ BLANCO
REDONDO DE TERNERA
LECHUGA Y VERDURAS
FRUTA

22

CREMA DE CALABACIN
POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PATATAS
MANZANA

23

PATATAS SALTEADAS CON
VERDURAS
SALMON PLANCHA
LECHUGA Y ARROZ
PERA

24

ARROZ BLANCO
POLLO A LA PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS Y PURE
DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA

25

PASTA SIN GLUTEN AL AJILLO
LENGUADO AL HORNO
LECHUGA Y VERDURAS
MANZANA

26

POTAJE DE LENTEJAS
TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PATATA
PERA

29

CREMA DE PUERROS
MERLUZA PLANCHA
LECHUGA Y VERDURAS MIXTAS
FRUTA

30

PASTA SIN GLUTEN AL AJILLO
SOLOMILLO DE CERDO PLANCHA
LECHUGA Y BROCOLI
MANZANA

31

DIA DEL COLEGIO
ARROZ BLANCO
COSTILLEJA ASADA CON PATATAS
LECHUGA
PERA

Nuestros menús incluyen todos los días PAN y la bebida será AGUA



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
ENCIAM I PATATA
POMMA

2

PASTA SENSE GLUTEN AMB AI
LLUÇ PLANXA
ENCIAM
PERA

3

CREMA DE PORRO
LLOM PLANXA
ENCIAM
FRUITA

4

ARROS AMB VERDURES
LLUÇ PLANXA
ENCIAM I PATATA BOLLIDA
POMMA

5

CIGRONS TREMPATS
AGUIAT DE GALL D'INDI
ENCIAM I XAMPINYONS
PERA

8

BOLLIT DE PATATA I MONTGETES
VEDELLA AMB CEBA
AMANIDA I ARROS TRES DELICIAS
POMMA

9

PASTA SENSE GLUTEN AMB AI
OURADA PLANXA
ENCIAM I PATATA BOLLIDA
FRUITA

10

AGUIAT DE LLENTIES
CONTRAS DE POLLASTRE PLANXA
AMANIDA I PASTANAGA BABY
PERA

11

ARROS BLANC
LLUÇ PLANXA
AMANIDA I MONTGETES VERDES
POMMA

12

FESTA

15

PASTA SENSE GLUTEN
GALL D'INDI PLANXA
ARROS I ENCIAM
PERA

16

POTATGE DE CIGRONS
LLUÇ PLANXA
AMANIDA I VERDURETES

17

CREMA DE PORRO
POLLASTRE PLANXA
ENCIAM I MONGETES
POMMA

18

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
SENSE GLUTEN
BACALLA AL FORN
ENCIAM

19

ARROS BLANC
RODO DE VEDELLA
ENCIAM I VERDURES

22

CREMA DE CARBASSO
POLLASTRE PLANXA
ENCIAM I PATATAS
POMMA

23

PATATAS EN VERDURES
SALMO PLANXA
ENCIAM I ARROS
PERA

24

ARROS BLANC
POLLASTRE PLANXA
PURE DE PATATAS I VERDURES
ENCIAM

25

PASTA SENSE GLUTEN
LENGUADO AL HORNO
ENCIAM I VERDURES
POMMA

26

AGUIAT DE LLENTIES
VEDELLA PLANXA
ENCIAM I PATATA
FRUITA

30

CREMA DE PORRO
LLUÇ PLANXA
ENCIAM I VERDURETES
FRUITA

31

PASTA SENSE GLUTEN AMB AI
RELLOM DE PORC PLANXA
ENCIAM I BROCOLI
POMMA

ARROS BLANC
COSTELLA AL FORN AMB PATATAS
ENCIAM
PERA



**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

