

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

CREMA DE GUI SANTES
CHULETAS DE CERDO PLANCHA
ENSALADA MIXTA Y PATATA
FRUTA

2

MACARRONES BOLOÑESA
MERLUZA PLANCHA
ENSALADA MIXTA Y PIMIENTOS
ASADOS
FRUTA Y MELOCOTON EN
ALMIBAR

3

CREMA DE CALABAZA CON
CROSTONES
JAMON PLANCHA
ENSALADA Y TOMATE ALIÑADO
FRUTA

4

PAELLA MIXTA CON AI OLI
MERLUZA PLANCHA
ENSALADA Y PATATA HERVIDA
FRUTA Y YOGURTH DE SOJA

5

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

8

GAZPACHO CASERO CON
GUARNICION
TERNERA ENCEBOLLADA
ENSALADA Y ARROZ TRES
DELICIAS
FRUTA

9

MACARRONES 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
MERLUZA PLANCHA
ENSALADA Y JUDIAS VERDES
FRUTA Y YOGURTH DE SOJA

12

FIESTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y
CALABAZA
PAVO PLANCHA
TRAMPO Y ARROZ
FRUTA

16

MACARRONES CON ATUN
ATUN PLANCHA
ENSALADA Y VERDURITAS
FRUTA

17

POTAJE DE GARBANZOS
POLLO PLANCHA
ENSALADA MIXTA Y JUDIAS
VERDES
FRUTA

18

SOPAS MALLORQUINAS
BACALAO GRATINADO CON ALI
OLI
ENSALADA MIXTA Y TOMATE
ALIÑADO
FRUTA Y YOGURTH DE SOJA

19

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

22

CREMA DE CALABACIN
TERNERA A LA PLANCHA
ENSALADA Y PATATAS
FRUTA

23

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

24

ARROZ BRUT
MUSLITOS DE POLLO
CRUJIENTES
MENESTRA DE VERDURAS Y
PURE DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

25

ESPAGUETIS CON POLLO Y
CURRY
LENGUADO AL HORNO
ENSALADA Y VERDURAS
FRUTA Y YOGURTH DE SOJA

26

POTAJE DE LENTEJAS
REDONDO DE TERNERA
ENSALADA Y PATATA
FRUTA

29

ESPAGUETIS BOLOÑESA
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 Y PATATAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

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 O VERDURAS COCIDAS
VERDURAS		CEREALES O FÉCULAS
CARNE		PESCADO O HUEVO
PESCADO		CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO		PESCADO O CARNE
FRUTA LÁCTEO		LÁCTEO O FRUTA 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 1 ó 2 días a la semana	 Pescado 3 ó 4 días a la semana	 Ternera, cerdo, ave 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 PATATA
FRUITA I FORMATGE FRESC

2

MACARRONS BOLOÑESA
LLUÇ PLANXA
AMANIDA MIXTA I PREBES
TORRATS
FRUITA I MELICOTO EN ALMIBAR

3

CREMA DE CARBASSO AMB
CROSTONS
CUIXOT PLANXA
AMANIDA MIXTA I TOMATIGA
FRUITA

4

PAELLA MIXTA AMB AI OLI
LLUÇ PLANXA
AMANIDA MIXTA I PATATA BOLLIDA
FRUITA I IOGUR DE SOIA

5

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

8

GAZPATXO CASOLA AMB GUARNICIO
VEDELLA AMB CEBA
AMANIDA I ARROS TRES DELICIES
FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMATIGA
LLENGUADO PLANXA
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
LLUÇ PLANXA
AMANIDA I MONTGETES VERDES
FRUITA I IOGUR DE SOIA

12

FESTA

15

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

16

MACARONS AMB TONYINA
TONYINA PLANXA
AMANIDA I VERDURES
FRUITA

17

AGUIAT DE CIGRONS
POLLASTRE PLANXA
AMANIDA I MONTGETES VERDES
FRUITA

18

SOPAS MALLORQUINAS
BACALLA GRATINAT AMB AI OLI
AMANIDA MIXTA I TOMATIQUET
FRUITA I IOGUR DE SOIA

19

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

22

CREMA DE CARBASSO
VEDELLA AMB CEBA
AMANIDA I PATATES
FRUITA

23

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

24

ARROS BRUTT
CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN
MENESTRA DE VERDURES I PURE
DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

25

ESPAGUETIS AMB POLLASTRE I
CURRY
LLENGUADO AL FORN
AMANIDA MIXTA I VERDURETES
FRUITA I IOGUR DE SOIA

26

AGUIAT DE LLENTIES
RODO DE VEDELLA
AMANIDA I MONTGETES VERDES
FRUITA

30

ESPAGUETIS BOLOÑESA
LLUÇ PLANXA
AMANIDA I ARROS
FRUITA

30

CREMA DE CARBASSO
RELLOM DE PORC PLANXA
AMANIDA I BROCOLI
FRUITA

31

DIA DE L'ESCOLA
NACHOS
COSTELLA ROSTIDA AMB SALS
BARBACOA PATATES I AMANIDA
FRUITA



**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.

CEREALS, FÈCULES O LLEGUM	D S O P A R	HORTALISSES CRUES O VERDURES CUITES	
VERDURES		CEREALS O FÈCULES	
CARN		PEIX O OUS	
PEIX		CARN MAGRA O OUS	
OUS		PEIX O CARN	
FRUITA		LÀCTICS O FRUITA	
LÀCTICS		FRUITA	
			

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:

 Ou	 Peix	 Vedella, porc, au
1 o 2 dies a la setmana	3 o 4 dies a la setmana	2 o 3 dies a la setmana

• 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

