

MENÚ ESCOLAR RECOMENDACIÓN DE CENAS

Septiembre - 2018

COMER

APRENDER

VIVIR

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

ARROZ CON VERDURITAS Y GAMBAS
TORTILLA DE CHAMPIÑONES
CON ENSALADA
LACTEO

MENESTRA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO CON PATATA
COCIDA
YOGUR CON FRUTA

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

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

HUMUS CON DIPS DE VERDURAS
PIZZA
LACTEO

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

ARROZ CON VERDURAS
LOMO A LA PLANCHA
CON ENSALADA
LACTEO

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE CHAMPIÑONES
CON ENSALADA
LACTEO

ALCACHOFAS FRITAS
ROLLITO DE PAVO Y QUESO
CON PAN CON TOMATE Y ACEITE
FRUTA

ENSALADA DE TOMATE,
MOZZARELA Y ALBAHACA
EMPANADILLAS CON VERDURITAS
LACTEO

SOPA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON PATATA
ASADA
FRUTA

VERDURAS AL HORNO
TORTILLA DE CALABACIN CON
ENSALADA
LACTEO

ENSALADA MIXTA
ATUN PLANCHA CON PIMIENTOS
ASADOS
LACTEO



**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.

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



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 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 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 (**PReMe**).

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

MENJAR
APRENDRE
VIURE

Es nostre menú inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA



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.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

17
ARROS DE VERDURES AMB GAMBAS
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA
LACTEO

18
MENESTRA DE VERDURES
LLOM AMB PATATA BOLLIDA
IOGUR AMB FRUITA

24
MACARRONS INTEGRALS AMB SALS
A DE TOMATIUQUET
PEIX AL FORN
AMANIDA
LACTEO

25
ARROS AMB VERDURES
LLOM PLANXA AMB AMANIDA
LACTEO

12
SOPA DE PASTA
LLUÇ AL FORN AMB PATATA
FRUITA

19
MACARRONS INTEGRALS AMB
SALS DE TOMATIGA I OREGA
PEIX AL FORN AMB AMANIDA
LACTEO

26
BROCOLI GRATINAT
TRUITA DE XAMPINYONS AMB
AMANIDA
LACTEO

13
VERDURES AL FORN
TRUITA DE CARBASSO AMB
AMANIDA
LACTEO

20
VERDURAS AL FORN
PITERA DE POLLASTRE AMB
LLIMONA I PATATA BOLLIDA
FRUITA

27
CARXOFES FREGIDES
ROTLE DE GALL D'INDI AMB
FORMATGE I PAN AMB TOMATIGA
AMB OLI
FRUITA

14
AMANIDA MIXTA
ANFOS PLANXA AMB PREBES
TORRATS
LACTEOS

21
HUMMUS AMB DIPS DE VERDURES
PIZZA
LACTEOS

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.



MENJAR

APRENDRE

VIURE

www.scolarest.es

Scolarest