

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

VICHISOISE CASERA  
MUSLITOS DE POLLO AL HORNO  
ENSALADA Y BROCOLI  
FRUTA Y QUESO FRESCO CON  
MIEL

PASTA SIN GLUTEN AL AJILLO  
MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA Y JUDIAS VERDES  
CON JAMON  
FRUTA TEMPORADA

LENTEJAS JARDINERA  
SOLOMILLO DE CERDO  
PLANCHA  
ENSALADA Y PATATA  
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ CON TOMATE  
SALMON PLANCHA  
ENSALDA MIXTA Y TUMBET  
FRUTA Y HELADO

ENSALADILLA RUSA CON HUEVO  
TERNERA EN SALSA  
ENSALADA MIXTA Y ARROZ  
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE CALDO CASERA CON  
PASTA SIN GLUTEN  
PECHUGA DE POLLO PLANCHA  
ENSALADA MIXTA Y PATATA FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE CALABACIN CASERA  
PALOMETA PLANCHA  
ENSALADA MIXTA Y VERDURAS  
FRUTA Y PETIT SUISE

ARROZ A LA CUBANA CON  
TOMATE Y HUEVO DURO  
LOMO PLANCHA  
ENSALADA MIXTA Y PURE DE  
PATATAS Y ESPINACAS

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE  
MERLUZA PLANCHA  
ENSALDA MIXTA Y VERDURITAS  
FRUTA O HELADO

ENSALADA DE GARBANZOS CON  
QUESO FRESCO, TOMATE Y  
HUEVO DURO  
PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA MIXTA Y PATATA  
FRUTA TEMPORADA

ARROZ TRES DELICIAS  
PECHUGA DE POLLO PLANCHA  
TRAMPO Y ENSALADA  
YOGURTH

PASTA SIN GLUTEN CON  
TOMATE  
DORADA PLANCHA  
ENSALADA MIXTA Y BROCOLI  
FRUTA DE TEMPORADA

GAZPACHO SIN PAN  
CARNE CON QUESO Y TOMATE  
ENSALADA MIXTA Y PATATA  
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 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 (**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



# 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.



www.scolarest.es

Scolarest

MENJAR

APRENDRE

VIURE

