

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:
la masía
www.lamasia.es

www.scolarest.es

Scolarest

COMER
APRENDER
VIVIR

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

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

17
CREMA DE PORROS
CUIXETES DE POLLASTRE FORN
AMANIDA I BROCOLI
FRUITA I IOGUR DE SOIA

18
ESPAGUETTIS AMB AI
LLUÇ ARREBOSSAT CASOLA
AMANIDA I MONTGETES VERDES
AMB CUIXOT
FRUITA DE TEMPORADA

19
AGUIAT DE LLENTIES
RELLOM DE PORC PLANXA
AMANIDA I PATATO
FRUITA

20
ARROS AMB TOMATIGA
SALMO PLANXA
AMANIDA MIXTA, TUMBET
FRUITA I IOGUR DE SOIA

21
ENSALADILLA RUSA AMB OU
VEDELLA AMB CEBA
AMANIDA DE TOMATIGA I
AMANIDA MIXTA
FRUITA

24
SOPA DE BROU CASOLANA
PIT DE POLLASTRE PLANXA
AMANIDA MIXTA I PATATES FREGIDES
FRUITA

25
CREMA DE CARBASSO CASOLANA
PALOMETA PLANXA
AMANIDA MIXTA I VERDURES
FRUITA I IOGUR DE SOIA

26
ARROS A LA CUBANA AMB
TOMATIGA I OU DU
LLOM PLANXA
AMANIDA MIXTA I PURE DE PATATES
CASOLA AMB
ESPINACS
FRUITA

27
MACARRONS AMB XORIÇO
LLUÇ PLANXA
AMANIDA MIXTA I VERDURETES
FRUITA I IOGUR DE SOIA

28
AMANIDA DE CIGRONS AMB OU
AGUIAT DE GALL D'INDI
AMANIDA MIXTA I PATATO
FRUITA

12
ARROSTRES DELICIAS
PITERA DE POLLASTRE PLANXA
TRAMPO I ENSALADA
IOGURT DE SOIA

13
ESPAGUETIS BOLOÑESA
OURADA PLANX
AMANIDA MIXTA I BROCOLI
FRUITA

14
GAZPACHO CASOLA
CARN AMB TOMATIGA
AMANIDA MIXTA I PATATO
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.

Els nostres menús inclouen tots els dies PA. La beguda serà AIGUA.

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 (**PRMe**).

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

www.scolarest.es

Scolarest

MENJAR

APRENDRE

VIURE

