

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

CREMA DE GUI SANTES
SALCHICHAS FRESCAS
CHULETAS DE CERDO PLANCHA
ENSALADA MIXTA Y PATATA
FRUTA Y QUESO FRESCO

2

MACARRONES BOLOÑESA
MERLUZA PLANCHA
BACALAO CON TOMATE
ENSALADA MIXTA Y PIMIENTOS
ASADOS
FRUTA Y MELOCOTON EN
CUBITAS

3

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

4

PAELLA MIXTA CON AI OLI
MERLUZA PLANCHA
LENGUADO EN SALSA VERDE
ENSALADA Y PATATA HERVIDA
FRUTA Y FRUTA

5

TRAMPO DE GARBANZOS CON
HUEVO DURO
ESCALDUMS DE POLLO
GUI SO DE PAVO
ENSALADA Y CHAMPIÑONES
FRUTA

8

GAZPACHO CASERO CON
GUARNICION
ALBONDIGAS A LA JARDINERA
TERNERA ENCEBOLLADA
ENSALADA Y ARROZ TRES
DELICIAS
FRUTA

9

MACARRONES CON TOMATE AL
HORNO
DORADA PLANCHA
DORADA CON SALSA VERDE
ENSALADA Y PATATAS
HERVIDAS
PLATANO AL HORNO CON MIEL

10

LENTEJAS ESTOFADAS
CONTRAS DE POLLO PLANCHA
MUSLITOS DE POLLO AL
HORNO
ENSALADA Y ZANAHORIA BABY
FRUTA

11

HUEVOS DUROS CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON
VERDURAS
MERLUZA PLANCHA
ENSALADA Y JUDIAS VERDES
FRUTA Y NATILLAS

12

FIESTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y
CALABAZA
ESTOFADO DE PAVO
PAVO PLANCHA
TRAMPOY ARROZ
FRUTA

16

MACARRONES CON ATUN
MERLUZA AL HORNO SOBRE
LECHO DE PATATA PANADERA
ATUN PLANCHA
ENSALADA Y VERDURITAS
FRUTA Y QUESO CON
MERMELADA

17

POTAJE DE GARBANZOS
POLLO CON SALSA DE
MOSTAZA
POLLO PLANCHA
ENSALADA MIXTA Y JUDIAS
VERDES
FRUTA

18

SOPAS MALLORQUINAS
CROQUETAS DE BACALAO
BACALAO GRATINADO CON ALI
OLI
ENSALADA MIXTA Y TOMATE
ALIÑADO
FRUTA Y PETIT SUISE

19

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

22

CREMA DE CALABACIN
HAMBURGUESA DE TERNERA
COMPLETA
HAMBURGUESA DE POLLO CON
QUESO
ENSALADA Y PATATAS
FRUTA

23

CANELONES DE ATUN
SALMON PLANCHA
BACALAO CON ALI OLI
ENSALADA MIXTA Y ARROZ
ENSALADA DE FRUTA

24

HUEVOS DUROS CON
BECHAMEL
MUSLITOS DE POLLO
CRUJIENTES
CONTRAS DE POLLO PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS Y
PURE DE PATATAS

25

ESPAGUETIS CON POLLO Y
CURRY
ROLLITO DE MERLUZA CON
VERDURAS
LENGUADO AL HORNO
ENSALADA Y VERDURAS
FRUTA Y NATILLAS

26

POTAJE DE LENTEJAS
REDONDO DE TERNERA
TERNERA AL CURRY ESTILO
ORIENTAL
ENSALADA Y PATATA
FRUTA

29

ESPAGUETIS BOLOÑESA
CALAMAR A LA ANDALUZA
MERLUZA PLANCHA
ENSALADA Y VERDURAS MIXTAS
FRUTA

30

CREMA DE CALABAZA
SOLOMILLO DE CERDO PLANCHA
GUI SO DE TERNERA
ENSALADA Y BROCOLI
FRUTA

31

DIA DEL COLEGIO
NACHOS CON QUESO Y
GUACAMOLE
COSTILLEJA ASADA Y PATATAS
ENSALADA MIXTA
HELADO Y POSTRE DE
CHOCOLATE



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 (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

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

CREMA DE PESSOLS
SALSITXES
CHULETAS DE PORC PLANXA
AMANIDA MIXTA I PATATA
FRUITA I FORMATGE FRESC

2

MACARRONS BOLOÑESA
LLUÇ PLANXA
BACALLA AMB AI OLI
AMANIDA MIXTA I PREBES
TORRATS
FRUITA I MELICOTO EN ALMIBAR

3

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

4

PAELLA MIXTA AMB AI OLI
LLUÇ PLANXA
LLENGUADO AMB SALSA VERDE
AMANIDA MIXTA I PATATA BOLLIDA
FRUITA I FLAN

5

CIGRONS TREMPATS AMB OU DU
ESCALDUMS DE POLLASTRE
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

CONTRAS DE POLLASTRE PLANXA
CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN
AMANIDA I PASTANAGA BABY
FRUITA

11

OUS DURS AMB TOMATIGA
LLUÇ AL FORN AMB VERDURES
LLUÇ PLANXA
AMANIDA I MONTGETES VERDES
FRUITA I NATILLAS

12

FESTA

15

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

16

MACARONS AMB TONYINA
LLUÇ AL FORN AMB PATATA
TONYINA PLANXA
AMANIDA I VERDURES
FRUITA I FORMATGE FRESC

17

AGUIAT DE CIGRONS
POLLASTRE AMB SALSA DE
MOSTASA
POLLASTRE PLANXA
AMANIDA I MONTGETES VERDES
FRUITA

18

SOPAS MALLORQUINAS
CROQUETAS DE BACALLA
BACALLA GRATINAT AMB AI OLI
AMANIDA MIXTA I TOMATIQUET
FRUITA I PETIT SUISE

19

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

22

CREMA DE CARBASSO
HAMBURGUESA COMPLETA DE
VEDELLA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMB FORMATGE
AMANIDA I PATATES
FRUITA

23

CANALONS DE TONYINA
SALMO PLANXA
BACALLA AMB AI OLI
AMANIDA MIXTA I ARROS
AMANIDA DE FRUITA

24

OUS DURS AMB BECHAMEL
CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN
MENESTRA DE VERDURES I PURE
DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

25

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

26

AGUIAT DE LLENTIES
RODO DE VEDELLA
VEDELLA AMB CURRY ESTIL
ORIENTAL
AMANIDA I MONTGETES VERDES
FRUITA

30

ESPAGUETIS BOLOÑESA
CALAMARS
LLUÇ PLANXA
AMANIDA I ARROS
FRUITA

30

CREMA DE CARBASSO
RELLOM DE PORC PLANXA
AGUIAT DE VEDELLA
AMANIDA I BROCOLI
FRUITA

31

DIA DE L'ESCOLA
NACHOS AMB FORMATGE Y
GUACAMOLE
COSTELLA ROSTIDA AMB SALSA
BARBACOA PATATES I AMANIDA
GELAT I PASTIS DE XOCOLATA



**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

