

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
			FIESTA	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
PURE DE VERDURAS SOLOMILLO PLANCHA LECHUGA Y PATATAS MANZANA	ARROZ BLANCO DORADA PLANCHA LECHUGA Y BROCOLI PERA	DIA INTERNACIONAL ITALIANO PASTA FRESCA SIN GLUTEN AL AJILLO POLLO A LA PLANCHA CON PURE AL HORNO LECHUGA FRUTA	PASTA SIN GLUTEN CON VERDURITAS MERLUZA PLANCHA LECHUGA MANZANA	PUCHERO DE JUDIAS JAMÓN PLANCHA LECHUGA Y VERDURITAS PERA
12	13	14	15	16
PURE DE GUISANTES POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y ARROZ SALTEADO FRUTA	PASTA SIN GLUTEN AL AJILLO SALMON AL HORNO LECHUGA Y BROCOLI MANZANA	PATATAS SALTEADAS CON VERDURAS ALITAS DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PATATAS PERA	ARROZ BLANCO MERLUZA PLANCHA LECHUGA Y VERDURITAS AL HORNO FRUTA	GARBANZOS SALTEADOS SOLOMILLO PLANCHA LECHUGA Y JUDIAS VERDES MANZANA
19	20	21	22	23
PURE DE VERDURAS SALCHICHAS FRESCAS LECHUGA Y PATATAS PERA	PASTA SIN GLUTEN AL AJILLO MERLUZA PLANCHA LECHUGA Y GUISANTES CON JAMON FRUTA	SOPA SIN GLUTEN JULIANA PAVO A LA PLANCHA LECHUGA MANZANA	PATATAS CON VERDURAS SALMON PLANCHA LECHUGA , ARROZ TRES DELICIAS PERA	LENTEJAS CON VERDURAS CHULETAS DE CERDO PLANCHA LECHUGA Y PURE DE PATATAS CON ESPINACAS PLATANO
26	27	28	29	30
TORTILLA DE PATATAS LOMO PLANCHA LECHUGA MANZANA	ARROZ BRUT DORADA PLANCHA LECHUGA Y PATATAS FRITAS PERA	POTAJE DE GARBANZOS JAMONCITOS DE POLLO LECHUGA Y PATATAS FRITAS FRUTA	ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON AJO BACALAO AL HORNO LECHUGA Y JUDIAS VERDES MANZANA	SOPA DE PESCADO SIN GLUTEN SOLOMILLO PLANCHA LECHUGA Y COLIFLOR AL HORNO PERA



**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	HORTALIZAS CRUDAS	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	 Pescado	 Ternera, cerdo, ave
1 ó 2 días a la semana	3 ó 4 días a la semana	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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			FESTA	NO LECTIU
5	6	8	9	10
PURE DE VERDURES RELLOM PLANXA AMANIDA MIXTA I PATATAS FRUITA	ARROS BLANC OURADA PLANXA AMANIDA I BROCOLI FRUITA	DIA INTERNACIONAL ITALIA PASTA FRESQUE SENSE GLUTEN AMB AI POLLO PLANXA AMB PURE AMANIDA FRUITA	PASTA SENSE GLUTEN AMB VERDURETES LLUÇ PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA	CUINAT DE MONTGETES CUIXOT PLANXA AMANID I VERDURES FRUITA
12	13	14	15	16
PURE DE PESSOLS POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA I ARROS SALTAT FRUITA	PASTA SENSE GLUTEN AMB AI SALMO AL FORN AMANIDA MIXTA I BROCOLI FRUITA	PATATAS SMB VERDURES ALETES DE POLLASTRES AMB AI AMANIDA MIXTA I PATATES FRUITA	ARROS BLANC LLUÇ PLANXA AMANIDA MIXTA I VERDURETES AL FORN FRUITA	CIGRONS SALTAS RELLOM PLANXA AMANIDA DE TOMATIUQUET I MONTGETES VERDES FRUITA
19	20	21	22	24
PURE DE VERDURES SALSITXES FRESQUES AMANIDA I PATATES FRUITA	PASTA SENSE GLUTEN AMB AI LLUÇ PLANXA AMANIDA I PESSOLS FRUITA	SOPA JULIANA SENSE GLUTEN GALL D'INDI PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA	PATATAAS AMB VERDURES SALMO PLANXA AMANIDA I ARROS TRES DECILICIAS FRUITA	LLENTIES AMB VERDURES CHULETAS DE PORC PLANXA AMANIDA I PURE DE PATATAS AMB ESPINACS FRUITA
26	27	28	29	30
TRUITA DE PATATAS LLOM PLANXA AMANIDA FRUITA	ARROS BRUT OURADA PLANXA AMANIDA MIXTA I PATATAS FRUITA	AGUIAT DE CIGRONS CUIXETES DE POLLASTRE FORN AMANIDA MIXTA I PATATES FREGIDES FRUITA	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB AI BACALLA AL FORN AMANIDA MIXTA I MONTGETES VERDES FRUITA	SOPA DE PEIX SENSE GLUTEN RELLOM DE PORC PLANXA ENCIAM I COLFLORI 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 1 o 2 dies a la setmana	 Peix 3 o 4 dies a la setmana	 Vedella, porc, au 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

