

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 ENSALADA MIXTA Y PATATAS FRUTA Y GELATINA	ARROZ A LA CUBANA CON HUEVOY TOMATE DORADA PLANCHA ENSALADA Y BROCOLI FRUTA	DIA INTERNACIONAL ITALIANO PASTA FRESCA CON TOMATE MILANESA CON PURE AL HORNO ENSALADA MIXTA YOGURTH DE SOJA Y FRUTA	PASTA ESTILO ORIENTAL CON VERDURITAS Y SOJA MERLUZA AL HORNO CON SALSAS VERDE ENSALADA FRUTA	PUCHERO DE JUDIAS JAMÓN PLANCHA ENSALADA MIXTA Y VERDURITAS FRUTA
12	13	14	15	16
PURE DE GUISANTES ESTOFADO DE POLLO ENSALADA MIXTA Y ARROZ SALTEADO FRUTA	ESPAGUETIS BOLOÑESA SALMON A LA NARANJA ENSALADA MIXTA Y BROCOLI FRUTA	PATATAS SALTEADAS CON VERDURAS ALITAS DE POLLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA Y PATATAS HELADO Y FRUTA	ARROZ CON TOMATE MERLUZA PLANCHA ENSALADA Y VERDURITAS AL HORNO FRUTA	GARBANZOS SALTEADOS SOLOMILLO PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y JUDIAS VERDES YOGURTH DE SOJA Y FRUTA
19	20	21	22	23
PURE DE CALABAZA CON COSTRONES SALCHICHAS FRESCAS ENSALADA Y PATATAS FRITAS FRUTA	MACARRONES CON ATUNY TOMATE AL HORNO MERLUZA PLANCHA ENSALADA Y GUISANTES CON JAMON YOGURTH DE SOJA Y FRUTA	SOPA JULIANA PAVO CON SALSAS DE CURRY ENSALADA Y COUS COUS FRUTA	PATATAS CON PIMIENTOS SALMON PLANCHA ENSALADA, ARROZ TRES DELICIAS YOGURY FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS CHULETAS DE CERDO PLANCHA ENSALADA Y PURE DE PATATAS CON ESPINACAS FRUTA
26	27	28	29	30
TORTILLA DE PATATAS LOMO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y TRAMPO YOGURTH DE SOJA Y FRUTA	ARROZ BRUT DORADA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PURE DE PATATAS Y ESPINACAS FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS JAMONCITOS DE POLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA Y PATATAS FRITAS FRUTA Y YOGURTH DE SOJA	ESPAGUETIS CON TOMATE BACALAO AL HORNO ENSALADA MIXTA Y JUDIAS VERDES MACEDONIA DE FRUTAS Y FRUTA	SOPA DE PESCADO SOLOMILLO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y COLIFLOR AL HORNO FRUTA Y YOGURTH DE SOJA

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	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

				1	2
				FESTA	NO LECTIU
5	6	7	8	9	
PURE DE VERDURES RELLOM PLANXA AMANIDA MIXTA I PATATAS FRUITA	ARROS AMB TOMATIGA I OU OURADA PLANXA AMANIDA I BROCOLI FRUITA	DIA INTERNACIONAL ITALIA PASTA FREQUE AMB TOMATIGA MILANESA AMB PURE AL FORN AMANIDA MIXTA IOGURT DE SOIA FRUITA	PASTA AL ESTIL ORIENTAL LLUÇ AL FORN AMANIDA MIXTA I VERDURETES FRUITA	AGUIAT DE MONTGETES CUIXOT PLANXA AMANIDA MIXTA I VERDURES FRUITA	
12	13	14	15	16	
PURE DE PESSOLS AGUIAT DE POLLASTRE AMANIDA I ARROS FRUITA	ESPAGUETIS BOLOYESA SALMO A LA TARONJA AMANIDA MIXTA I BROCOLI FRUITA	PATATAS AMB VERDURES ALETES DE POLLASTRES AMB AI AMANIDA MIXTA I PATATES GELAT I FRUITA	ARROS AMB TOMATIGA LLUÇ PLANXA AMANIDA MIXTA I VERDURETES AL FORN FRUITA	CIGRONS SALTAS RELLOM PLANXA AMANIDA DE TOMATIQUET I MONTGETES VERDES IOGUR DE SOIA I FRUITA	
19	20	21	22	23	
PURE DE CARBASSA AMB CROSTONS SALSITXES FRESQUES AMANIDA I PATATES FRUITA	MACARRONS AMB TONYINA I TOMATIGA AL FORN LLUÇ PLANXA AMANIDA I PESSOLS AMB CUIXOT IOGUR DE SOIA I PETTIT SUISE	SOPA JULIANA GALL D'INDI AMB SALSA DE CURRY AMANIDA MIXTA I COUS COUS /FRUITA	PATATAS AMB PREBES SALMO PLANXA AMANIDA I ARROS TRES DELICIAS 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 MIXTA I TRAMPO IOGUR DE SOIA I FRUITA	ARROS BRUT OURADA PLANXA AMANIDA MIXTA I PURE DE PATATAS AMB ESPINACS FRUITA	AGUIAT DE CIGRONS CUIXETES DE POLLASTRE AMB AI AMANIDA MIXTA I PATATES FREGIDES FRUITA I IOGUR DE SOIA	ESPAGUETIS AMB TOMATIGA BACALLA AL FORN AMANIDA MIXTA I MONTGETES VERDES AMANIDA DE FRUITAS	SOPA DE PEIX RELLOM PLANXA AMANIDA I COLFLORI FRUITA I IOGUR DE SOIA	



**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

