

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

				1	2
				FIESTA	NO LECTIVO
5	6	7	8	9	
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATEY ORÉGANO PESCADO AL HORNO CON ENSALADA LACTEO	MENESTRA DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS LACTEO	ENSALADA MIXTA TRUCHA AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS FRUTAY LACTEO	CREMA DE CALABACIN BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA LACTEO	BRÓCOLI GRATINADO TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA LACTEO	
12	13	14	15	16	
ARROZ CON ZANAHORIA Y MAIZ ATUN AL HORNO CON PIMIENTOS LACTEO	ESPINACAS A LA CREMA FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA CON PATATAS LACTEO	CREMA DE PUERROS SALMON AL HORNO CON PATATA ASADA FRUTAY LACTEO	REVUELTO DE GAMBAS Y ESPARRAGOS POLLO SALTEADO CON CHAMPIÑONES LACTEO	ALCACHOFAS FRITAS BACALAO CON TOMATEY ENSALADA FRUTAY LACTEO	
19	20	21	22	23	
ARROZ CON VERDURITAS Y GAMBAS TORILLA DE CHAMPIÑONES CON ENSALADA LACTEO	BROCOLI GRATINADO TERNERA EN SALSA CON ENSALADA LACTEO Y FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS LACTEO	SOPA DE PASTA POLLO AL HORNO CON PATATA ASADA FRUTAY LACTEO	CREMA DE CALABACIN DORADA AL HORNO CON ENSALADA LACTEO	
26	27	28	29	30	
JUDIAS VERDES CON JAMON MERLUZA EN SALSA VERDE CON TOMATE ALIÑADO LACTEO Y FRUTA	VERDURAS AL HORNO MERLUZA AL LIMÓN CON PATATA ASADA FRUTA	PATATAS SALTEADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO AL AJILLO CON PATATA FRUTA Y LACTEO	CREMA DE PUERROS SALMON AL HORNO CON PATATA ASADA LACTEO	ENSALADA DE TOMATE, MOZZARELA Y ALBAHACA EMPANADILLAS CON VERDURITAS  LACTEO Y 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	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	7	8	9
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSINA DE TOMATIGA PEIX FORN AMB AMANIDA LACTEO	MENESTRA DE VERDURES LLOM PLANXA AMB PATATAS LACTEO	AMANIDA MIXTA TRUCHA AL FORN AMB PREBES TORRATS FRUITA I LACTEO	CREMA DE CARBASSO VEDELLA PLANXA AMB PATATA BOLLIDA LACTEO	BROGOLI GRATINAT TRUITA DE CALRBASSO AMB AMANIDA LACTEO
12	13	14	15	16
ARROS AMB PASTANAGA ANFOS AL FORN AMB PREBES LACTEO	ESPINACS AMB CREMA FILET DE PORC PLANXA AMB PATATAS LACTEO	CREMA DE PORROS SALMO AL FORN AMB PATATA FRUITA I LACTEO	REMENAT DE GAMBAS I ESPARRECS POLLASTRE SALTAJAT LACTEO	CARXOFAS FREGIDES BACALLA AMB TOMATIGA I AMANIDA FRUITA I LACTEO
19	20	21	22	23
ARROS AMB VERURES I GAMBAS TRUITA AMB AMANIDA LACTEO	BROCOLI GRATINAT VEDELLA AMB SALSINA AMANIDA LACTEO I FRUTIA	MENESTRA DE VERDURES LLUÇ AMB SALSINA VERDE PATATAS LACTEO	SOPA DE PASTA POLLASTRE AL FORN AMB PATATA FRUITA I LACTEO	CREMA DE CARBASSO OURADA AL FORN AMANIDA LACTEO
26	27	28	29	30
MONTGETES VERDEA AMB CUIXOT LLUÇ AMB SALSINA VERDE AMB TOMATIGA LACTEO I FRUITA	VERDURES AL FORN LLUÇ AMB LLIMONA AMB PATATA FRUITA	PATATAS AMB VERDURES POLLASTRE AMB AI I PATATAS FRUITA I LACTEO	CREMA DE PORROS SALMO AL FORN AMB PATATA BOLLIDA LACTEO	AMANIDA DE TOMATIGA AMB MOZZALRELA EMPANADA AMB VERDURES LACTEO I 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	<b>D</b> <b>S</b> <b>O</b> <b>P</b> <b>A</b> <b>R</b>	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:

 <b>Ou</b>	 <b>Peix</b>	 <b>Vedella, porc, au</b>
1 o 2 dies a la setmana	3 o 4 dies a la setmana	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

