

COMER

APRENDER

VIVIR

Nuestros menús incluyen todos los días PAN y la bebida será AGUA

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
			FIESTA	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
PURE DE VERDURAS PIZZA CASERA CON BEICON JAMON PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PATATAS FRUTA Y GELATINA	ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y TOMATE GUISO DE ALBONDIGAS DE PESCADO DORADA PLANCHA ENSALADA Y BROCOLI FRUTA	DIA INTERNACIONAL ITALIANO PASTA FRESCA CON CREMA DE QUESO MILANESA CON PURE AL HORNO ENSALADA MIXTA TIRAMISU DE CHOCOLATE FRUTA	PASTA ESTILO ORIENTAL CON VERDURITAS Y SOJA MERLUZA PLANCHA MERLUZA AL HORNO CON SALSAS VERDES ENSALADA Y COLIFLOR GRATINADA FRUTA	PUCHERO DE JUDIAS JAMONCITOS DE POLLO CON SALSAS DE MIEL Y MOSTAZA JAMÓN PLANCHA ENSALADA MIXTA Y VERDURITAS FRUTA
12	13	14	15	16
PURE DE GUI SANTES ESTOFADO DE POLLO POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y ARROZ SALTEADO FRUTA	ESPAGUETIS BOLONESA SALMON AL HINOJO SALMON A LA NARANJA ENSALADA MIXTA Y BROCOLI FRUTA	QUICHE DE VERDURAS CASERO GUISO DE PAVO ALITAS DE POLLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA Y PATATAS HELADO Y FRUTA	CANELONES DE CARNE MERLUZA REBOZADA CASERA MERLUZA PLANCHA ENSALADA Y VERDURITAS AL HORNO FRUTA	GARBANZOS SALTEADOS FAJITAS DE CARNE PICADA CON GUACAMOLE SOLOMILLO PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y JUDIAS VERDES FLAN Y FRUTA
19	20	21	22	23
PURE DE CALABAZA CON COSTRONES SALCHICHAS FRESCAS HAMBURGUESA COMPLETA DE TERNERA CON CEBOLLA ENSALADA Y PATATAS FRITAS FRUTA	MACARRONES CON ATUN Y TOMATE AL HORNO MERLUZA A LA MOSTAZA MERLUZA PLANCHA ENSALADA Y GUI SANTES CON JAMON PETIT SUISSE Y FRUTA	SOPA JULIANA ESCALDUMS CASEROS PAVO CON SALSAS DE CURRY ENSALADA Y COUS COUS FRUTA	EMPANADA DE ATUN CON HUEVO CASERA SALMON PLANCHA GUISO DE PESCADO ENSALADA, ARROZ TRES DELICIAS YOGUR Y FRUTA	LENTEJAS CON CHORIZO REDONDO DE TERNERA CHULETAS DE CERDO PLANCHA ENSALADA Y PURE DE PATATAS CON ESPINACAS FRUTA
26	27	28	29	30
TORTILLA DE PATATAS ALBONDIGAS JARDINERA ESCALDUMS DE POLLO ENSALADA MIXTA Y TRAMPO HELADO Y FRUTA	ARROZ BRUT DORADA PLANCHA DORADA CON SALSAS DE MARISCO ENSALADA MIXTA Y PATATAS FRITAS FRUTA Y NATILLAS	POTAJE DE GARBANZOS JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CONTRAS DE POLLO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PURE DE PATATAS Y ESPINACAS FRUTA	ESPAGUETIS CARBONARA BACALAO AL HORNO BACALAO CON AIOLI ENSALADA MIXTA Y COLIFLOR AL HORNO FRUTA Y QUESO FRESCO	SOPA DE PESCADO GUISO DE TERNERA SOLOMILLO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y JUDIAS VERDES MACEDONIA DE FRUTA



**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

			FESTA	NO LECTIU
5	6	7	8	9
PURE DE VERDURES RELLOM DE PORC AMB FORMATGE I BEICON RELLOM PLANXA AMANIDA MIXTA I PATATAS FRUITA I GELATINA	ARRÓS A LA CUBANA AMB OUI I TOMATIGA AGUIAT DE PILDOTES DE PEIX DURADA PLANXA AMANIDA I BROCOLI FRUITA	DIA INTERNACIONAL ITALIA PASTA FRESCUE AMB CREMA DE FORMATGE MILANESA AMB PURE AL FORN AMANIDA MIXTA TIRAMISU DE XOCOLATA FRUITA	PASTA ESTIL ORIENTAL AMB VERDURAS I SOIA LLUÇ PLANXA LLUÇ AL FORM AMB SALSAS VERDES AMANIDA I COLFLORI GRATINADA FRUITA	AGUIAT DE MONTGETES CUIXETES DE POLLASTRE AMB SALSAS DE MEL I MOSTASA CUIXOT PLANXA AMANIDA MIXTA I VERDURES FRUITA
12	13	14	15	16
PURE DE PESSOLS AGUIAT DE POLLASTRE POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA I ARROS FRUITA	ESPAGUETIS BOLOYESA SALMO AL FONOLL SALMO A LA TARONJA AMANIDA MIXTA I BROCOLI FRUITA	QUIRCHES DE VERDURES CASOLA AGUIAT DE POLLASTRE ALETES DE POLLASTRES AMB AI AMANIDA MIXTA I PATATES GELAT I FRUITA	CANELONS DE CARN LLUÇ ARREBOSAT CASOLA LLUÇ PLANXA AMANIDA MIXTA I VERDURETES AL FORN FRUITA	CIGRONS FAJITAS DE CARN PICADE I GUACAMOLE RELLOM PLAXA AMANIDA DE TOMATIQUET I MONTGETES VERDES FLAM I FRUITA
19	20	21	22	23
PURE DE CARBASSA AMB CROSTONS SALSITXES FRESQUES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA AMANIDA I PATATES FRUITA	MACARONS AMB TONYINA I TOMATIGA AL FORN LLUÇ AMB SALSAS DE MOSTASSA LLUÇ PLANXA AMANIDA I PESSOLS AMB CUIXOT FRUITA I PETIT SUISE	SOPA JULIANA ESCALDUMS CASOLANS GALL D'INDI AMB SALSAS DE CURRY AMANIDA MIXTA I COUS COUS GELAT /FRUITA	EMPANADA AMB OUI CASOLA SALMO PLANXA AGUIAT DE PEIX AMANIDA I ARROS TRES DELICIAS FRUITA	LLENTIES AMB XORIÇO RODO DE VEDELLA CHULETAS DE PORC PLANXA AMANIDA I PURE DE PATATAS AMB ESPINACS FRUITA
26	27	28	29	30
TRUITA DE PATATAS MANDONGUILLAS DE PEIX ESCALDUMS DE POLLASTRE GELAT/FRUITA	ARRÓS BRUT DURADA AMB SALSAS DE MARISC AMANIDA MIXTA I PATATAS FREGIDES FRUITA	AGUIAT DE CIGRONS CUIXETES DE POLLASTRE FORN CONTRA DE POLLASTRE PLANXA AMANIDA MIXTA I PATATES FREGIDES FRUITA	ESPAGUETIS CARBONARAS BACALLA AMB AI OLI LLENGUADO PLAXA AMANIDA MIXTA I COLFLORI AMANIDA DE FRUITAS	SOPA DE PEIX AGUIAT DE VEDELLA RELLOM DE PORC PLANXA AMANIDA I MONTGETES VERDES MACEDONIA DE 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

