

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

3	4	5	6	7
CREMA DE ZANAHORIAS GUISO DE MORCILLO DE TERNERA LECHUGA Y ARROZ MANZANA	PASTA SIN GLUTEN AL AJILLO MERLUZA PLANCHA LECHUGA Y BROCOLI FRUTA	SOPITA DE COCIDO CON PASTA SIN GLUTEN POLLO PLANCHA LECHUGA Y PATATO PERA	FIESTA	FIESTA
10	11	12	13	14
PURE DE CALABAZA POLLO PLANCHA LECHUGA Y PATATAS FRITAS MANZANA	PASTA SIN GLUTEN NAPOLITANA SALMON AL HORNO LECHUGA PERA	DIA ALEMÁN PATATAS CON CARNE PICADA SALCHICHA CON CEBOLLA FRITA Y PAN LECHUGA FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS DORADA AL VAPOR CON PATATA PANADERA DORADA PLANCHA LECHUGA MANZANA	ARROZ BLANCO CON HUEVO REDONDO DE TERNERA SOLOMILLO DE CERDO ENCEBOLLADO LECHUGA PERA
17	18	19	20	21
GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURITA PECHUGA DE POLLO PLANCHA LECHUGA Y PURE DE ESPINACAS PLATANO	PASTA SIN GLUTEN AL AJILLO DORADA AL HORNO LECHUGA Y JUDIAS VERDES CON JAMON MANZANA	PURE DE CALABACIN JAMON PLANCHA LECHUGA Y TABULE PERA	SOPA DE CALDO CASERA CON PASTA SIN GLUTEN CAZON AL HORNO LECHUGA Y ARROZ FRUTA	SOPA DE NAVIDAD CON PASTA SIN GLUTEN PAVO GUISADO LECHUGA Y PATATAS FRITAS MANZANA

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 CREMA DE PASTANGA AGUIAT DE MORCILLO DE VEDELLA AMANIDA I ARROS POMMA	4 PASTA SENSE GLUTEN AMB AI LLUÇ PLANXA ENCIAM I BROCOLI FRUITA	5 SOPA DE BROU AMB PASTA SENSE GLUTEN POLLASTRE PLANXA ENCIAM I PATATO PERA	6 FESTA	7 NO LECTIU
10 PURE DE CARBASSA POLLASTRE PLANXA AMANIDA MIXTA I PATATES FREGIDES FRUITA	11 PASTA SENSE GLUTEN NAPOLITANA SALMO AL FORN ENCIAM FRUITA	12 DIA ALEMANY PATATAS AMB CARN PICADA BRATSWURTH AMB CEBA ENCIAM FRUITA	13 LLENTIES AMB VERDURES OURADA PLANXA AMB PATATA PANADERA ENCIAM FRUITA	14 ARROS BLANC AMB TOMATIGA RODO DE VEDELLA AL FORN ENCIAM FRUITA
17 GICRONS AMB VERDURETES POLLASTRE PLANXA AMANIDA I PURE DE ESPINACS FRUITA	18 PASTA SENSE GLUTEN AMB AI OURADA PLANXA ENCIAM I MONTGETES VERDES AMB CUIXOT FRUITA	19 PURE DE CARBASSO CUIXOT PLANXA ENCIAM I TABULE FRUITA	20 SOPA DE BROU CAZON AL FORN AMANIDA I ARROS FRUITA	21 SOPA DE NADAL AMB PASTA SENSE GLUTEN ESCALDUMS DE GALL D'INDI AMANIDA I PATATAS FREGIDES 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	 Peix	 Vedella, porc, au
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

