

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<p>CREMA DE ZANAHORIAS ALBONDIGAS JARDINERA GUISO DE MORCILLO DE TERNERA ENSALADA Y ARROZ FRUTA</p>	<p>ESPAGUETIS BOLONESA MERLUZA PLANCHA MERLUZA CON SALSA DE MARISCOS ENSALADA MIXTA Y BROCOLI FRUTA Y PLATANO CON MIEL</p>	<p>SOPITA DE COCIDO MUSLITOS AL HORNO CON PIÑA POLLO PLANCHA ENSALADA Y PATATO FRUTA Y NATILLAS</p>	<p>FIESTA</p>	<p>FIESTA</p>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<p>PURE DE CALABAZA NUGGETS DE POLLO CASEROS AL HORNO POLLO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p>ESPAGUETIS NAPOLITANA SALMON AL HORNO BACALAO CON AI OLI ENSALADA MIXTA Y VERDURITAS YOGURTH /FRUTA</p>	<p>DIA ALEMÁN PATATAS RELLENAS DE CARNE PICADA GRATINADA CON QUESO BRATSWURTH CON CEBOLLA FRITA Y PAN ENSALADA MIXTA CON COL TARTA DE ZANAHORIA FRUTA</p>	<p>LENTEJAS CON CHORIZO CASERAS DORADA AL VAPOR CON PATATA PANADERA DORADA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA Y QUESO FRESCO CON MIEL</p>	<p>ARROZ CON HUEVO Y TOMATE REDONDO DE TERNERA SOLOMILLO DE CERDO ENCEBOLLADO ENSALADA MIXTA FRUTA</p>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<p>GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURITA Y SOJA PIZZA CASERA CON JAMON Y QUESO PECHUGA DE POLLO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PURE DE ESPINACAS FRUTA</p>	<p>MACARRONES CARBONARA DORADA GRATINADA CON QUESO PASTEL DE PESCADO ENSALADA MIXTA Y JUDIAS VERDES CON JAMON FRUTA</p>	<p>PURE DE CALABACIN CORDON BLUE CASERO JAMON PLANCHA ENSALADA Y TABULE FRUTA</p>	<p>SOPA DE CALDO CASERA CALAMAR A LA ANDALUZA CAZON AL HORNO ENSALADA Y ARROZ FRUTA Y MELOCONTON EN ALMIBAR</p>	<p>SOPA DE NAVIDAD TIRAS DE POLLO REBOZADAS CASERAS PAVO GUISADO ENSALADA DE NAVIDAD Y PATATAS FRITAS POLVORES Y TURRONES FRUTA</p>

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
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
CREMA DE PASTANGA MANDOLINES JARDINERA AGUIAT DE VEDELLA AMANIDA I ARROS FRUITA	ESPAGUETIS BOLONYESA LLUÇ PLANXA LLUÇ AMB Salsa DE MARISC AMANIDA MIXTA I BROCOLI FRUITA I PLATANO AMB MEL	SOPA DE BROU CUIXETES DE POLLASTRE AMB PINYA POLLASTRE PLANXA AMANIDA I PATATO FRUITA I NATILLAS	FESTA	NO LECTIU
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
PURE DE CARBASSA NUGGETS DE POLLASTRE AL FORN POLLASTRE PLANXA AMANIDA MIXTA I PATATES FREGIDES FRUITA	ESPAGUETIS NAPOLITANA SALMO AL FORN BACALLA AMB AI OLI AMANIDA MIXTA I VERDURETES IDGURT I FRUITA	DIA ALEMANY PATATAS FARCIDES AMB CARN PICADA I GRATINAT AMB FORMATGE BRATSWURTH AMB Ceba AMANIDA MIXTA AMB COL PASTIS DE PASTANAGA FRUITA	LLENTIES S AMB XORIÇ OURADA LA FORN AMB PATATA PANADERA OURADA PLANXA AMANIDA I VERDURES FRUITA I FORMATGE FRESC AMB MEL	OUS AL FORN AMB TOMATIGA RODO DE VEDELLA RELLOM DE PORC AMB Ceba AMANIDA MIXTA FRUITA
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
CIGRONS AMB VERDURETES I SOIA PIZZA AMB CUIXOT I FORMATGE POLLASTRE PALNXA AMANIDA I PURE DE ESPINACS FRUITA	MACARRONS CARBONARA OURADA AL FORN AMB FORMATGE PASTIS DE PEIX AMANIDA MIXTA I MONTGETES VERDES AMB CUIXOT FRUITA	PURE DE CARBASSO CORDON BLUE CUIXOT PLANXA AMANIDA I TABULE FRUITA	SOPA DE BROU CALAMAR A L'ANDALUSA CAZON AL FORN AMANIDA I ARROS FRUITA I PRESECC AMB ALMIBAR	SOPA DE NADAL RODO DE VEDELLA GALL D'INDI AGUIAT AMANIDA I PATATES FREGIDES POLVDORONS I TORRONS FRUITA

Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA



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

