

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
CREMA DE CALABACIN Y PUERRO POLLO PLANCHA LECHUGA Y ARROZ BASMATI FRUTA	ARROZ CON VERDURAS MERLUZA PLANCHA LECHUGA Y PURE DE PATATAS CON ESPINACAS PERA	GARBANZOS CON VERDURITAS SOLOMILLO PLANCHA LECHUGA Y PATATAS HERVIDAS MANZANA	ESPAGUETIS SIN GLUTEN AL AJILLO DORADA AL HORNO LECHUGA Y PATATAS CHAMPIÑONES REHOGADOS FRUTA	SOPA DE COCIDO CON PASTA SIN GLUTEN Y PICADILLO DE HUEVO PAVO PLANCHA LECHUGA Y PATATAS FRITAS PERA
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
HUEVOS CON TOMATE AL HORNO GUISO DE PAVO LECHUGA Y PATATO MANZANA	MACARRONES SIN GLUTEN BOLOÑESA SALMON AL HINOJO LECHUGA FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS REDONDO DE TERNERA AL HORNO LECHUGA PERA	ARROZ CON VERDURAS BACALAO CON ALIOLI LECHUGA MANZANA	CREMA DE GUISANTES CHULETAS DE CERDO PLANCHA ENSALADA Y BROCOLI CON AJO FRUTA
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
FIESTA	MACARRONES SIN GLUTEN AL AJILLO DORADA PLANCHA LECHUGA Y TUMBET PERA	GARBANZOS CON VERDURAS Y HUEVO DURO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y VERDURAS AL HORNO MANZANA	PATATAS CON PIMIENTOS MERLUZA PLANCHA LECHUGA FRUTA	CREMA DE ZANAHORIAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y TABULE PERA
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
SOPA DE PASTA SIN GLUTEN SOLOMILLO DE CERDO PLANCHA LECHUGA Y PATATAS FRITAS MANZANA	ESPAGUETIS SIN GLUTEN AL AJILLO MERLUZA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA	CREMA DE VERDURAS LOMO ADOBADO PLANCHA LECHUGA Y ARROZ PERA	ARROZ CON HUEVO MERLUZA PLANCHA ENSALADA Y VERDURAS FRUTA	

Observaciones: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con este durante el proceso.



**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.

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



# 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
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
CREMA DE CARBASSO I PORROS POLLASTRE PLANXA AMANIDA MIXTA I ARROS FRUITA	ARROS AMB VERDURES LLUÇ PLANXA AMANIDA MIXTA I PURE DE PATATAS AMB ESPINACS FRUITA	CIGRONS AMB VERDURES RELLOM PLANXA AMANIDA MIXTA I PATATA BOLLIDA FRUITA	ESPAGUETIS FRUTI DE MARE SENSE GLUTEN OURADA FORN AMANIDA MIXTA FRUITA I NATILLAS SENSE GLUTEN	SOPA DE BROU AMB PASTA SENSE GLUTEN Y OU GALL D'INDI SENSE OU AMANIDA MIXTA I VERDURES FRUITA
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
OUS AMB TOMATIQUE GRATINATS AL FORN AGUIAT DE GALL D'INDI AMANIDA MIXTA I PATATO FRUITA	MACARRONS SENSE GLUTEN AMB AI SALMO AMB FONOLL AMANIDA MIXTA FRUITA	LLENTIES AMB VERDURES RODO DE VEDELLA FORN AMANDI MIXTA FRUITA	ARROS AMB VERDURES BACALLA AMB AI OLI ENCIAM FRUITA	CREMA DE PESSOLS CHULETAS DE PORC AMANIDA I BROCOLI FRUITA
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
FESTA	MACARRONS SENSE GLUTEN AMB AI OURADA PLANXA ENCIAM I TUMBET PERA	CIGRONS AMB VERDURES I OU DU CUIXETES DE POLLASTRA AMB AI ENCIAM I VERDURES AL FORN FRUITA	PATATAS AMB PREBES LLUÇ PLANXA ENCIAM FRUITA	CREMA DE PASTANAGA POLLASTRA AMB AI ENCIAM I TABULE
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
SOPA SENSE GLUTEN RELLOM DE PORC PLANXA ENCIAM PATATAS FREGIDES FRUITA	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN LLUÇ PLANXA ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	CREMA DE VERDURES LLOM ADOBAT PLANXA ENCIAM FRUITA	ARROS AMB OU LLUÇ PLANXA AMANIDA I VERDURES 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> 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

