

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

7	8	9	10	11	
LAZOS PARMESANA SALMON EN PAPILOTE PATATA ASADA YOGUR	ESPINACAS CON PATATAS PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR	CREMA DE ZANAHORIAS PESCADO AL HORNO CON VERDURITAS YOGUR	COUS COUS CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA YOGURY FRUTA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MOZZARELA CROQUETAS DE JAMON CON VERDURITAS YOGUR	
14	15	16	17	18	
ENSALADA DE LENTEJAS SALMONETES ANDALUZA YOGUR	CREMA DE VERDURAS MAGRA A LAS FINAS HIERBAS PATATAS AL VAPOR YOGUR	SOPA DE LETRAS BACALAO CON TOMATE YOGUR	MENESTRA DE VERDURAS LIBRITOS DE LOMO CON QUESO YOGURY FRUTA	PATATAS SALTEADAS CON BACON EMPANADILLAS DE ATUN ENSALADA VERDE YOGUR	
21	22	23	24	25	
FIESTA	MENESTRA DE VERDURAS CINTA DE LOMO CON PATATA COCIDA YOGUR CON FRUTA	ENSALADA DE ARROZ SARDINAS A LA PLANCHA CON PATATAS DADO YOGUR	BROCOLI GRATINADO HUEVOS RELLENOS DE ATUN COUS COUS YOGURY FRUTA	ESPIRALES INTEGRALES CON VERDURAS PESCADO AL HORNO CON ENSALADA YOGUR	
28	29	30	31		
CREMA DE PUERROS MERLUZA ANDALUZA CON TOMATE NATURAL YOGUR	ESPINACAS CON PATATAS PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA YOGUR CON FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS LOMO PLANCHA ENSALADA 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 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
7 LAZOS AMB FORMATGE SALMO AMB PAILLOTE PATATA IOGURT	8 ESPINACS AMB PATATA GALL D'INDI PLANXA CON AMANIDA IOGURT	9 CREMA DE PASTANAGA PEIX AL FORN AMB VERDURETES IOGURT	10 COUS COUS AMB VERDURAS OUS AMB AMANIDA IOGURT I FRUITA	11 AMANIDA DE ENCIAM I MOZZARELA CROQUETAS DE CUIXOT AMB VERDURES IOGURT
14 AMANIDE DE LLENTIES SALMONETES IOGURT	15 CREMA DE VERDURES MAGRA AMB HERBES PATATAS IOGURT	16 SOPA DE LLETRES BACALLA AMB TOMATIQUET IOGURT	17 MENESTRA DE VERDURAS LLIBRE DE LLOM AMB FORMATGE IOGURT I FRUITA	18 PATATAS AMB BEICON PANADES DE TONYINA ENCIAM IOGURT
21 FESTA	22 MENESTRA DE VERDURAS LLOM AMB HERBES PATATAS BOLLIDES IOGURT	23 AMANIDA DE ARROS SARDINAS PLANXA AMB PATATA IOGURT	24 BROCOLI GRATINAT OUS AMB TONYINA I COUS COUS IOGURT I FRUITA	25 ESPIRALS INTEGRALS AMB VERDURES PEIX AL FORN AMANIDA IOGURT
28 CREMA DE PORROS LLUÇ AMB TOMATIQUET IOGURT	29 ESPINACS AMB PATATAS CALL D'INID PLANXA AMB AMANIDA IOGURT	30 ARROS AMB VERDURES TRUITA DE CUIXOT IOGURT AMB FRUITA	31 MENESTRA DE VERDURAS LLOM PLANXA ENSALADA 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

