

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 CON CURRY POLLO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y ARROZ BASMATI FRUTA	ARROZ CON VERDURAS MERLUZA PLANCHA MERLUZA CON SALSA DE MARISCO ENSALADA MIXTA Y PURE DE PATATAS CON ESPINACAS FRUTA Y QUESO FRESCO CON MERMELADA	GARBANZOS CON VERDURITAS Y SOJA SOLOMILLO PLANCHA TERNERA ENCEBOLLADA ENSALADA MIXTA Y PATATAS HERVIDAS FRUTA	ESPAGUETIS SIN GLUTEN FRUTI DE MARE DORADA AL HORNO DORADA CON SALSA DE LIMON ENSALADA MIXTA Y PATATAS CHAMPIÑONES REHOGADOS FRUTA Y NATILLAS	SOPA DE COCIDO CON PASTA SIN GLUTEN Y PICADILLO DE HUEVO PAVO AL AJILLO PAVO PLANVHA ENSALADA MIXTA Y PATATAS FRITAS FRUTA
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
HUEVOS CON TOMATE AL HORNO SALCHICHAS FRESCAS GUIISO DE PAVO ENSALADA MIXTA Y PATATO FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN BOLOÑESA SALMON AL HINOJO MERLUZA A LA MALLORQUINA ENSALADA MIXTA Y JUDIAS REHOGADAS CON JAMON FRUTA Y MELOCOTON EN ALMIBAR	LENTEJAS CON CHORIZO REDONDO DE TERNERA AL HORNO PINCHOS MORUNOS PLANCHA ENSALADA MIXTA Y ALCACHOFAS CON JAMON FRUTA	ARROZ CON VERDURAS BACALAO CON ALI OLI ENSALADA MIXTA FRUTA Y YOGURTH	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 CON CHORIZO GRATINADOS AL HORNO DORADA PLANCHA DORADA CON SALSA DE MARISCO ENSALADA MIXTA Y TUMBET FRUTA Y YOGUR	GARBANZOS CON VERDURAS Y HUEVO DURO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO POLLO CON SALSA DE MOSTAZA ENSALADA MIXTA Y VERDURAS AL HORNO FRUTA	PATATAS CON PIMIENTOS MERLUZA PLANCHA GUIISO DE CAZON ENSALDA MIXTA Y PIMIENTOS ASADOS FRUTA Y YOGURTH	CREMA DE ZANAHORIAS ESCALDUMS DE POLLO POLLO AL AJILLPO ENSALADA DE TOMATE Y TABULE FRUTA
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
SOPA DE PASTA SIN GLUTEN SOLOMILLO DE CERDO CON QUESO Y BEICON SOLOMILLO DE CERDO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PATATAS FRITAS FRUTA	ESPAGUETIS SIN GLUTEN CARBONARA MERLUZA RELLENA DE VERDURITAS MERLUZA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y TUMBET FRUTA Y PETIT SUISE	CREMA DE VERDURAS LOMO AL HORNO CON SALSA DE MOSTAZA LOMO ADOBADO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y ARROZ FRUTA	ARROZ CON TOMATE BACALAO PLANCHA ENSALADA I 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 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



# 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>	 <b>Peix</b>	 <b>Vedella, porc, au</b>
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

