

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

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.



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

7	8	9	10	11
CREMA DE CALABACIN Y PUERRO POLLO CON CURRY POLLO PLANCHA ENSALADA VERDEY ARROZ BASMATI FRUTA	ARROZ CON VERDURAS MERLUZA PLANCHA MERLUZA CON SALSA DE MARISCO ENSALADA VERDEY PURE DE PATATAS CON ESPINACAS FRUTAY QUESO FRESCO CON MERMELADA	GARBANZOS CON VERDURITAS Y SOJA SOLOMILLO PLANCHA TERNERA ENCEBOLLADA ENSALADA VERDEY PATATAS HERVIDAS FRUTA	ESPAGUETIS SIN HUEVO FRUTI DE MARE DORADA AL HORNO DORADA CON SALSA DE LIMON ENSALADA VERDEY PATATAS CHAMPIÑONES REHOGADOS FRUTA Y NATILLAS	SOPA DE COCIDO CON PASTA SIN HUEVO PAVO AL AJILLO PAVO PLANVHA ENSALADA VERDEY PATATAS FRITAS FRUTA
14	15	16	17	18
PATATAS SALTEADAS CON VERDURAS SALCHICHAS FRESCAS GUISO DE PAVO ENSALADA VERDEY PATATO FRUTA	MACARRONES SIN HUEVO BOLOÑESA SALMON AL HINOJO MERLUZA A LA MALLORQUINA ENSALADA VERDEY JUDIAS REHOGADAS CON JAMON FRUTAY MELOCOTON EN ALMIBAR	LENTEJAS CON CHORIZO REDONDO DE TERNERA AL HORNO PINCHOS MORUNOS PLANCHA ENSALADA VERDEY ALCACHOFAS CON JAMON FRUTA	ARROZ CON VERDURAS BACALAO AL HORNO ENSALADA VERDEY COLIFLOR CON BECHAMEL GRATINADA FRUTA Y YOGURTH	CREMA DE GUISANTES CHULETAS DE CERDO PLANCHA ENSALADA Y BROCOLI CON AJO FRUTA
21	22	23	24	25
FIESTA	MACARRONES SIN HUEVO CON CHORIZO GRATINADOS AL HORNO DORADA PLANCHA DORADA CON SALSA DE MARISCO ENSALADA VERDEY TUMBET FRUTAY YOGUR	GARBANZOS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO POLLO CON SALSA DE MOSTAZA ENSALDA VERDEY VERDURAS AL HORNO FRUTA	PATATAS CON PIMIENTOS MERLUZA PLANCHA GUISO DE CAZON ENSALDA VERDEY PIMIENTOS ASADOS FRUTA Y YOGURTH	CREMA DE ZANAHORIAS CON CROSTONES ESCALDUMS DE POLLO POLLO AL AJILLPO ENSALADA DE TOMATEY TABULE FRUTA
28	29	30	31	
SOPA DE PASTA SIN HUEVO SOLOMILLO DE CERDO CON QUESO Y BEICON SOLOMILLO DE CERDO PLANCHA ENSALADA VERDEY PATATAS FRITAS FRUTA	ESPAGUETIS SIN HUEVO CARBONARA MERLUZA RELLENA DE VERDURITAS MERLUZA PLANCHA ENSALADA VERDEY ZANAHORIA FRUTA Y PETIT SUISE	CREMA DE VERDURAS LOMO AL HORNO CON SALSA DE MOSTAZA LOMO ADOBADO PLANCHA ENSALADA VERDEY ARROZ FRUTA	ARROZ CON TOMATE BACALAO PLANCHA ENSALADA MIXTA VERDURAS FRUTA	

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

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.



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:



• 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

