

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

7

CREMA DE CALABACIN Y PUERRO
POLLO CON CURRY
POLLO PLANCHA
ENSALADA MIXTA Y ARROZ BASMATI
FRUTA

8

PAELLA CIEGA CON AIOLI
MERLUZA PLANCHA
MERLUZA CON SALSA DE MARISCO
ENSALADA MIXTA Y PURE DE
PATATAS CON ESPINACAS
FRUTA

9

GARBANZOS CON VERDURITAS Y
SOJA
SOLOMILLO PLANCHA
TERNERA ENCEBOLLADA
ENSALADA MIXTA Y PATATAS
HERVIDAS
FRUTA

10

ESPAGUETIS FRUTI DE MARE
DORADA AL HORNO
DORADA CON SALSA DE LIMON
ENSALADA MIXTA Y PATATAS
CHAMPIÑONES REHOGADOS
FRUTA Y YOGUR DE SOJA

11

SOPA DE COCIDO CON PASTA Y
PICADILLO DE HUEVO
PAVO AL AJILLO
PAVO PLANCHA
ENSALADA MIXTA Y PATATAS
FRITAS
FRUTA

14

HUEVOS CON TOMATE AL HORNO
SALCHICHAS FRESCAS
GUIISO DE PAVO
ENSALADA MIXTA Y PATATO
FRUTA

15

MACARRONES BOLOÑESA
SALMON AL HINOJO
MERLUZA A LA MALLORQUINA
ENSALADA MIXTA Y JUDIAS
REHOGADAS CON JAMON
FRUTA Y MELOCOTON EN ALMIBAR

16

LENTEJAS CON CHORIZO
REDONDO DE TERNERA AL HORNO
PINCHOS MORUNOS PLANCHA
ENSALADA MIXTA Y ALCACHOFAS
CON JAMON
FRUTA

17

ARROZ CON VERDURAS
CALAMARES A LA ANDALUZA
BACALAO CON ALIOLI
ENSALADA MIXTA Y COLIFLOR CON
BECHAMEL GRATINADA
FRUTA Y YOGUR DE SOJA

18

CREMA DE GUISANTES
ESCALOPE MILANESA CASERO
CHULETAS DE CERDO PLANCHA
ENSALADA Y BROCOLI CON AJO
FRUTA

21

FIESTA

22

MACARRONES CON CHORIZO
DORADA PLANCHA
DORADA CON SALSA DE MARISCO
ENSALADA MIXTA Y TUMBET
FRUTA Y YOGUR DE SOJA

23

GARBANZOS CON VERDURAS Y
HUEVO DURO
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA MIXTA Y VERDURAS AL
HORNO
FRUTA

24

PATATAS CON PIMIENTOS
MERLUZA PLANCHA
GUIISO DE CAZON
ENSALADA MIXTA Y PIMIENTOS
ASADOS
FRUTA Y YOGUR DE SOJA

25

CREMA DE ZANAHORIAS CON
CROSTONES
ESCALDUMS DE POLLO
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE TOMATE Y TABULE
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
SOLOMILLO DE CERDO PLANCHA
ENSALADA MIXTA Y PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ESPAGUETIS CON TOMATE
MERLUZA RELLENA DE VERDURITAS
MERLUZA PLANCHA
ENSALADA MIXTA Y ZANAHORIA
FRUTA Y YOGUR DE SOJA

30

CREMA DE VERDURAS
LOMO ADOBADO PLANCHA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

31

ARROZ CON TOMATE Y HUEVO
BACALAO PLANCHA
ENSALADA MIXTA 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.

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 (PReMe).

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

7

CREMA DE CARBASSO I PORROS
POLLASTRE AMB SALS DE CURRY
POLLASTRE PLANXA
AMANIDA MIXTA I ARROS
FRUITA

8

PAELLA
LLUÇ PLANXA
LLUÇ AMB SALS DE MARISC
AMANIDA MIXTA I PURE DE
ESPINACS
FRUITA

9

CIGRONS AMB VERDURETES
RELLOM PLANXA
VEDELLA AMB CEBA
AMANIDA MIXTA I PATATA BOLLIDA
FRUITA

10

ESPAGUETIS FRUTI DE MARE
OURADA FORN
OURADA AMB SALS DE LLIMONA
AMANIDA MIXTA I PATATAS
FRUITA I IOGUR DE SOIA

11

SOPA DE BROU AMB OU
GALL D'INDI AMB AI
GALL D'INDI PLANXA
AMANIDA MIXTA I PATATAS
FREGIDES
FRUITA

14

OUS AMB TOMATIQUEU GRATINATS
AL FORN
SALSITXES FRESQUES
AGUIAT DE GALL D'INDI
AMANIDA MIXTA I PATATO
FRUITA

15

MACARRONS BOLOÑESA
SALMO AMB FONOLL
LLUÇ A LA MALORQUINA
AMANIDA MIXTA I MONTGETES
AMB CUIXOT
FRUITA I PRESECC A ALMIBAR

16

LLENTIES AMB XORIÇ
RODO DE VEDELLA FORN
BROQUETA MORUNA PLANXA
AMANDI MIXTA I CARXOFES
FRUITA

17

ARROS AMB VERDURES
CALAMARS A L'ANDALUSA
BACALLA AMB AI OLI
AMANIDA MIXTA I COLFLORI
GRATINADA
FRUITA I IOGURT DE SOIA

18

CREMA DE PESSOLS
MILANESA CASOLA
CHULETAS DE PORC
AMANIDA I BROCOLI
FRUITA

21

FESTA

22

MACARRONS AMB XORIÇ
OURADA PLANXA
OURADA AMB SALS DE MARISC
AMANIDA MIXTA I TUMBET
FRUITA

23

CIGRONS AMB VERDURA I OUS
CUIXETES DE POLLASTRE AMB AI
AMANIDA MIXTA I PATATO
FRUITA

24

PATATAS AMB PREBES
LLUÇ PLANXA
CAZON PLANXA
AMANIDA MIXTA I PREBES
TORRATS
IOGUR DE SOIA I FRUITA

25

CREMA DE PASTANAGUES AMB
PICATOSTES
ESCALDUMS DE POLLASTRE
POLLASTRE AMB AI
AMANIDA DE TOMATIQUEU I
TABULE

28

SOPA DE BROU
RELLOM DE PORC PLANXA
AMANIDA MIXTA I PATATAS FREGIDES
FRUITA

29

ESPAGUETIS AMB TOMATIQUEU
LLUÇ AMB VERDURES
LLUÇ PLANXA
AMANIDA MIXTA PASTANAGA
FRUITA I PETIT SUISE

30

CREMA DE VERDURES
LLOM ADOBAT PLANXA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

31

ARROS AMB TOMATIQUEU I OU
BACALLA PLANXA
AMANIDA MIXTA 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	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 1 o 2 dies a la setmana	 Peix 3 o 4 dies a la setmana	 Vedella, porc, au 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

