

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

7	8	9	10	11
CREMA DE CALABACIN Y PUERRO POLLO CON CURRY POLLO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y ARROZ BASMATI FRUTA	PAELLA CIEGA CON AI OLI 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 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 Y PICADILLO DE HUEVO PAVO AL AJILLO PAVO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PATATAS FRITAS FRUTA
14	15	16	17	18
HUEVOS CON BECHAMEL GRATINADOS AL HORNO SALCHICHAS FRESCAS GUISO DE PAVO ENSALADA MIXTA Y PATATO FRUTA	MACARRONES BOLDÑESA 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 CALAMARES A LA ANDALUZA BACALAO CON AI OLI ENSALADA MIXTA Y COLIFLOR CON BECHAMEL GRATINADA FRUTA Y YOGURTH	CREMA DE GUISANTES ESCALOPE MILANESA CASERO CHULETAS DE CERDO PLANCHA ENSALADA Y BROCOLI CON AJO FRUTA
21	22	23	24	25
FIESTA	MACARRONES 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	LASAÑA CASERA MERLUZA PLANCHA GUISO DE CAZON ENSALADA MIXTA Y PIMIENTOS ASADOS FRUTA Y YOGURTH	CREMA DE ZANAHORIAS CON CROSTONES ESCALDUMS DE POLLO POLLO AL AJILLO ENSALADA DE TOMATE Y TABULE FRUTA
28	29	30	31	
SOPA DE COCIDO SOLOMILLO DE CERDO CON QUESO Y BEICON SOLOMILLO DE CERDO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PATATAS FRITAS FRUTA	ESPAGUETIS CARBONARA MERLUZA RELLENA DE VERDURITAS MERLUZA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y ZANAHORIA BABY FRUTA Y PETIT SUISE	CREMA DE VERDURAS LOMO AL HORNO CON SALSA DE MOSTAZA LOMO ADOBADO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y ARROZ FRUTA	ARROZ CON HUEVO Y TOMATE CROQUETAS DE BACALAO BACALAO GRATINADO CON AI OLI ENSALADA MIXTAS 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 (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

7

CREMA DE CARBASSO I PORROS
POLLASTRE AI CURRY
POLLASTRE PLANXA
AMANIDA MIXTA I ARROS BASMATI
FRUITA

8

PAELLA CEGA AMB AI OLI
LLUÇ PLANXA
LLUÇ AMB SALSA DE MARISC
AMANIDA MIXTA I PURE DE PATATAS AMB
ESPINACS
FRUITA I FORMATGE FRESC AMB MELMELADA

9

CIGRONS AMB VERDURETES I SOIA
RELLOM PLANXA
VEDELLA AMB CEBA
AMANIDA MIXTA I PATATAS BOLLIDAS
FRUITA

10

ESPAGUETIS FRUTI DE MARE
OURADA FORN
OURADA AMB SALSA DE LLIMONA
AMANIDA MIXTA I PATATAS
FRUITA I NATILLAS

11

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

14

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

15

MACARRONS BOLDONESA
SALMO AMB FONDLL
LLUÇ A LA MALORQUINA
AMANIDA MIXTA I MONTGETES VERDES AMB
CUIXOT
FRUITA I PRESECC A ALMIBAR

16

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

17

ARROS AMB VERDURES
CALAMARS A L'ANDALUSA
BACALLA AMB AI OLI
AMANIDA MIXTA I PASTANAGA AL FORN
FRUITA I IOGURT

18

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

21

FESTA

22

MACARRONS AMB XORIÇ GRATINATS AL FORN
OURADA PLANXA
OURADA AMB SALSA DE MARISC
AMANIDA MIXTA I TUMBET
FRUITA

23

CIGRONS AMB VERDURA I DUS
CUIXETES DE POLLASTRE AMB AI
POLLASTRE AMB SALSA DE MOSTASSA
AMANIDA MIXTA I VERDURES AL FORN
FRUITA

24

LASAÑA CASERA
LLUÇ PLANXA
AGUIAT DE CAZON
AMANIDA MIXTA I PREBES TORRATS
FRUITA
IOGUR

25

CREMA DE PASTANAGUES AMB PICATOSTES
ESCALDUMS DE POLLASTRE
POLLASTRE AMB AI
AMANIDA DE TOMATIQUE I TABULE
FRUITA

28

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

29

ESPAGUETIS CARBONARA
LLUÇ AMB VERDURETES
LLUÇ PLANXA
AMANIDA MIXTA I PASTANAGA BABY
FRUITA I PETIT SUISE

30

CREMA DE VERDURES
LLOM FORN AMB SALSA DE MOSTAZA
LLOM ADOBAT PLANXA
AMANIDA MIXTA I ARROS
FRUITA

31

ARROS AMB OLI I TOMATIQUE
CROQUETAS DE BACALLA
BACALLA AMB AI OLI
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	 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

