

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

					1
					SOPA DE COCIDO PECHUGA DE POLLO PLANCHA POLLO CURRY ENSALADA Y ARROZ FRUTA (MANDARINA Y PLÁTANO)
4	5	6	7	8	
PURÉ DE CALABAZA MUSLOS DE POLLO AL HORNO CONTRA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA Y PATATAS FRITAS FRUTA (MANDARINA PLÁTANO)	ESPAGUETTI CARBONARA MERLUZA PLANCHA MERLUZA AL HORNO CON Salsa VERDE ENSALADA Y JUDÍAS CON JAMÓN FRUTA (MANZANA)	HUEVOS CON BECHAMEL SOLOMILLO DE CERDO A LA PLANCHA TERNERA ENCEBOLLADA ENSALADA MIXTA, TOMATE Y ARROZ MACEDONIA DE FRUTA	LENTEJAS CON CHORIZO CASERAS DORADA HORNO DORADA CON Salsa DE LIMÓN ENSALADA Y PURE DE PATATAS CON ESPINACAS FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA SALCHICHA FRESCA GUISO DE PAVO ENSALADA MIXTA Y PATATA HERVIDA PIÑA	
11	12	13	14	15	
PURÉ DE VERDURAS MUSLO DE POLLO CRUJIENTE AL HORNO POLLO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y COUS COUS CON VERDURITAS FRUTA	EMPAÑADILLA DE ATÚN CON HUEVO CASERA MERLUZA AL HORNO SALMÓN A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PATATAS HERVIDAS FRUTA O YOGURT	MENÚ INTERNACIONAL ROLLITOS PRIMAVERA CON Salsa DE SOJA POLLO AL LIÓN POLLO A LA ALMENDRA ARROZ TRES DELICIAS PAN DE GAMBAS FRUTA Y HOJALDRE DE CHOCOLATE	PASTA CARBONARA CALAMARES ANDALUZA DORADA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y VERDURITA PLANCHA FRUTA O FLAN	ALUBIAS CON ALMEJAS CROQUETAS JAMÓN GUISO DE SOLOMILLO DE CERDO ENSALADA Y TOMATE AL HORNO FRUTA O QUESO FRESCO CON MERMELADA DE FRESAS	
18	19	20	21	22	
SOPA DE LETRAS PECHUGA DE POLLO PLANCHA PAVO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y VERDURA FRUTA O FLAN	PAELLA CON ALI OLI MERLUZA AL HORNO MERLUZA/LUBINA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y VERDURA FRUTA	LENTEJAS CON CHORIZO PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO BURRITO DE CARNE ENSALADA FRUTA O YOGURT DE COCO	LASAÑA CASERA DE CARNE RAPE PLANCHA RAPE EN Salsa DE MARISCO ENSALADA MIXTA Y PATATAS FRITAS FRUTA O NATILLAS	TORTILLA ESCALOPE DE TERNERA GUISO DE MORCILLO ENSALADA MIXTA MACEDONIA DE FRUTAS	
25	26	27	28		
ARROZ CON TOMATE Y HUEVOS MERLUZA PLANCHA MERLUZA CON Salsa DE MARISCO ENSALADA MIXTA Y TOMATE FRUTA (MANAZANA Y PIÑA)	GARBANZOS CON VERDURA PERRITOS CALIENTES COMPLETOS TERNERA CON Salsa ENSALADA Y PATATAS FIRTS FRESAS Y NARANJA	ESPAGUETIS BOLOÑESA BACALAD HORNO BACALAD PLANCHA ENSALADA MIXTA Y ALCACHOFAS CON JAMÓN FRUTA Y NATILLAS	NO LECTIVO		



**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

					1
					SOPA DE CUINAT POLLASTRE PLANXA POLLASTRE AL CURRY AMANIDA I ARROS FRUITA ( MANDARINA I PLATAN)
	4	5	6	7	8
PURE DE CARBASSA CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN CONTRAS DE POLLASTRE PLANXA AMANIDA I PATATAS FREGIDES FRUITA (MANDARINA I PLATAN)		ESPAGUETIS CARBONARA LLUÇ PLANXA LLUÇ AL FORN AMB Salsa VERDE AMANIDA I MONTGETES AMB CUIXOT FRUITA (POMA )	DUS AMB BECHAMEL RELLOM DE PORC PLANXA VEDELLA AMB CEBA AMANIDA MIXTA, TOMATIGA I ARROS AMANIDA DE FRUITA	LLENTIES AMB XORIÇ DURADA AL FORN DURADA AMB Salsa DE LLIMONA AMANIDA I PURE DE PATATAS AMB ESPINACS FRUITA	CREMA DE PASTANAGA SALSITXES FRESQUES AGUIAT DE GALL D'INDI AMANIDA MIXTA I PATATA BOLLIDA PINYA
	11	12	13	14	15
PURE DE VERDURES CUIXETES DE POLLASTRE CRUJIENTE AL FORN POLLASTRE PLANXA AMANIDA MIXTA I COUS COUS AMB VERDURETES FRUITA		EMPANADA DE TONYINA AMB OLI LLUÇ AL FORN SALMO PLANXA AMANIDA MIXTA I PATATA BOLLIDA FRUITA I IOGUR	MENU INTERNACIONAL ROTLETS DE PRIMAVERA AMB Salsa DE SOIA POLLASTRE AMB LLIMONA POLLASTRE AMB AMETLLES ARROS TRES DELICIAS PA DE GAMBAS FRUITA I HOJADRE DE XOCOLATA	PASTA CARBONARA CALAMARS A L'ANDALUSA DURADA PLANXA AMANIDA I VERDURES PLANXA FRUITA I FLAN	MONTGETES AMB CLOISSES CROQUETAS DE CUIXOT AGUIAT DE RELLOM DE PORC AMANIDA I TOMATIGA AL FORN FRUITA I FROMATGE FRES MADUIXES
	18	19	20	21	22
SOPA DE LLETRES POLLASTRE AMB LLIMONA GALL D'INDI PLANXA AMANIDA MIXTA I VERDURA FRUITA I FLAN		PAELLA AMB AI OLI LLUÇ AL FORN LLUÇ PLANXA AMANIDA MIXTA I VERDURA FRUITA	LLENTIES AMB XORIÇ PIZZA DE CUIXOT I FORMATGE BURRITO DE CARN AMANIDA FRUITA I IOGUR DE COCO	LASAÑA DE CARN RAP PLANXA RAP AMB Salsa DE MARISC AMANIDA MIXTA I PATATAS FREGIDES FRUITA I NATILLAS	TRUITA DE PATATAS ESCALOPA DE VEDELLA AGUIAT DE MORCILLO AMANIDA MIXTA AMANIDA DE FRUITA
	25	26	27	28	
ARROS AMB TOMATIGA I DUS LLUÇ PLANXA LLUÇ AMB Salsa DE MARISC AMANIDA MIXTA I TOMATIGA FRUITA (POMA I PINYA )		CIGRONS AMB VERDURA PERRITOS CALIENTE COMPLETO VEDELLA AMB Salsa AMANIDA I PATATAS FREGIDES MADUIXES I TARONJA	ESPAGUETIS BOLDONESA BACALLA AL FORN BACALLA PLANXA AMANIDA MIXTA I CARXOFA AMB CUIXOT FRUITA I NATILLAS	NO LECTIU	



# 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> 1 o 2 dies a la setmana	 <b>Peix</b> 3 o 4 dies a la setmana	 <b>Vedella, porc, au</b> 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

