

					1
					SOPA DE COCIDO CON PASTA SIN GLUTEN. PECHUGA DE POLLO PLANCHA LECHUGA Y ARROZ FRUTA (MANDARINA )
	4	5	6	7	8
PURÉ DE CALABAZA MUSLOS DE POLLO AL HORNO CONTRA DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PATATAS FRITAS FRUTA (MANDARINA PLÁTANO)		ESPAGUETTI SIN GLUTEN CARBONARA MERLUZA PLANCHA MERLUZA AL HORNO CON SALS VERDE LECHUGA Y JUDÍAS CON JAMÓN FRUTA (MANZANA)	HUEVOS REVUELTOS SOLOMILLO DE CERDO A LA PLANCHA TERNERA ENCEBOLLADA LECHUGA Y ARROZ MACEDONIA DE FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS DORADA HORNO DORADA CON SALS DE LIMÓN LECHUGA Y PURE DE PATATAS CON ESPINACAS FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA GUISO DE PAVO LECHUGA Y PATATA HERVIDA PIÑA
	11	12	13	14	15
PURÉ DE VERDURAS POLLO PLANCHA LECHUGA FRUTA		SOPA DE PASTA SIN GLUTEN MERLUZA AL HORNO SALMÓN A LA PLANCHA LECHUGA Y PATATAS HERVIDAS FRUTA	MENÚ INTERNACIONAL CREMA DE CALABACIN POLLO AL LIMÓN POLLO A LA ALMENDRA ARROZ TRES DELICIAS PAN DE GAMBAS FRUTA	PASTA SIN GLUTEN CARBONARA DORADA PLANCHA LECHUGA Y VERDURITA PLANCHA FRUTA	ALUBIAS CON ALMEJAS GUISO DE SOLOMILLO DE CERDO LECHUGA FRUTA
	18	19	20	21	22
SOPA DE LETRAS CON PASTA SIN GLUTEN PECHUGA DE POLLO PLANCHA PAVO PLANCHA LECHUGA Y VERDURA FRUTA		PAELLA CON ALI OLI MERLUZA AL HORNO MERLUZA/LUBINA PLANCHA LECHUGA Y VERDURA FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS POLLO EN SALS LECHUGA FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN AL AJILLO RAPE PLANCHA LECHUGA Y PATATAS FRITAS FRUTA	TORTILLA GUISO DE MORCILLO LECHUGA MACEDONIA DE FRUTAS
	25	26	27	28	
ARROZ BLANCO Y HUEVOS MERLUZA PLANCHA LECHUGA FRUTA (MANAZANA Y PIÑA)		GARBANZOS CON VERDURA TERNERA CON SALS LECHUGA Y PATATAS FIRTAS FRESAS Y NARANJA	ESPAGUETIS SIN GLUTEN AL AJILLO BACALAO HORNO BACALAO PLANCHA LECHUGA Y ALCACHOFAS COM JAMÓN FRUTA	NO LECTIVO	





# 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 (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

# MENU ESCOLAR

Febrer - 2019

					1
					SOPA DE CUINAT AMB PASTA SENSE GLUTEN POLLASTRE PLANXA AMANIDAI ARROS FRUITA (MANDARINA )
	4	5	6	7	8
PURE DE CARBASSA CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMANIDA I PATATAS FREGIDES FRUITA (MANDARINA)		ESPAGUETIS CARBONARA SENSE GLUTEN LLUÇ PLANXA AMANIDA I MONTGETES AMB CUIXOT FRUITA (POMA)	REMENAT DE'OUS RELLOM DE PORC A LA PLANXA VEDELLA AMB CEBA AMANIDA I ARROS AMANIDA DE FRUITA	LLENTIES AMB VERDURES OURADA PLANXA OURADA AMB SALSAS DE LLIMONA AMANIDA I PURE DE PATATAS AMB ESPINACS FRUITA	CREMA DE PASTANAGA AGUIAT DE GALL D'INDI AMANIDA I PATATA BOLLIDA PINYA
	11	12	13	14	15
PURE DE VERDURES POLLASTRE PLANXA GALL D'INDI PLANXA ENCIAM FRUITA		SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN LLUÇ AL FORN SALMO PLANXA ENCIAM I PATATA BOLLIDA FRUITA	MENU INTERNACIONAL CREMA DE CARBASSO POLLASTRE AMB L LIMONA POLLASTREA AMB AMETLLES PA DE GAMBAS FRUITA	PASTA CARBONARA SENSE GLUTEN OURADA PLANXA ENCIAM I VERDURA PLANXA FRUITA	MONTJETES AMB CLOISSES AGUIAT DE RELLOM DE PORC ENCIAM FRUITA
	18	19	20	21	22
SOPA DE LLETRES AMB PASTA SENSE GLUTEN POLLASTRE PLANXA GALL D'INDI PLANXA ENCIAM I VERDURA FRUITA		PAELLA AMB AI OLI LLUÇ AL FORN ENCIAM I VERDURA FRUITA	LLENTIES AMB VERDDURES POLLASTRE AMB SALSAS ENCIAM FRUITA	MACARRONS SENSE GLUTEN AMB AI RAP PLANXA ENCIAM I PATATAS FREGIDES FRUITA	TRUITA AGUIAT DE MORCILLO ENCIAM ENCIAM DE FRUITA
	26	26	27	28	
ARROS BLANC AMB OU LLUÇ PLANXA ENCIAM FRUITA ( POMA , PINYA )		CIGRONS AMB VERDURES VADELLA AMB SALSAS ENCIAM I PATATAS FREGIDES FRUITA ( MADUIXES )	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB AI BACALLA AL FORN ENCIAM I CARXOFES AMB CUIXOT FRUITA	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.



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 (**PRMe**).

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

