

					1
					MENESTRA DE VERDURAS PESCADO A LA PLANCHA CON PATATAS. YOGUR
	4	5	6	7	8
ESPIRALES INTEGRALES CON VERDURAS TORTILLA DE ESPINACAS YOGUR		CREMA DE VERDURAS PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS. YOGUR	ENSALADA DE ARROZ BACALAO CON TOMATE YOGUR	BROCOLI GRATINADO LOMO CON PATATAS AL HORNO YOGUR	SOPA DE PASTA SARINAS A LA PLANCHA CON ENSALADA. YOGUR
	11	12	13	14	15
ENSALADA DE PASTA MERLUZA ANDALUZA CON TOMATE YOGUR		CREMA DE CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA O YOGURT	SOPA DE ARROZ TORTILLA DE JAMON DE YORK FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO YOGUR	ESPINACAS CON PATATAS CALAMARES FRITOS CON ENSALADA YOGUR
	18	19	20	21	22
ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS YOGUR CON FRUTA		CREMA DE ZANAHORIA LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS YOGUR	PATATAS SALTEADAS CON BACON SALMÓN Y VERDURITAS A LA PLANCHA FRUTA O YOGUR	SOPA DE VERDURAS PAVO EN SALSA CON PATATAS FRUTA O YOGUR	ARROZ CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE FRUTA
	25	26	27	28	
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MOZZARELLA POLLO ASADO CON PATATAS YOGUR		COUS COUS CON VERDURAS SARDINAS A LA PLANCHA CON TOMATE PICADO YOGUR	CREMA DE ZANAHORIA MAGRA A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR YOGUR	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 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
					MENESTRA DE VERDURES PEIX PLANXA AMB PATATAS IOGUR
4	5	6	7	8	
ESPIRALS INTEGRALS AMB VERDURA TRUITA DE ESPINACS IOGUR	CREMA DE VERDURES GALL D'INDI PLANXA AMB PATATAS IOGUR	AMANIDA DE ARROS BACALLA AMB TOMATIGA IOGUR	BROCOLI GRATINAT LLOM AMB PATATATS AL FORN IOGUR	SOPA DE PASTA SARDINAS PLANXA AMB AMANIDA IOGUR	
11	12	13	14	15	
AMANIDA DE PASTA LLUÇ AMB TOMATIGA IOGUR	CREMA DE CARBASSA CUIXETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA FRUITA I IOGUR	SOPA DE ARROS TRUITA AMB CUIXOT FRUITA	MENESTRA DE VERDURES GALL D'INDI PLANXA AMB PATATAS AL FORN IOGUR	ESPINACS AMB PATATAS CALAMARS FRITS AMB AMANIDA IOGUR	
18	19	20	21	22	
ARROS AMB VERDURES TRUITA DE PATATAS IOGUR I FRUITA	DCREMA DE PASTANAGA LLOM PLANXA AMB PATATAS IOGUR	PATATAS AMB BEICON SALMO AMB VERDURETES PLANXA FRUITA I IOGUR	SOPA DE VERDURES GALL D'INDI AMS SALSA I PATATAS FRUITA I IOGUR	ARROS AMB VERDURES LLUÇ AL FORN AMB TOMATIGA FRUITA	
25	26	27	28		
AMANIDA MIXTA AMB MOZZARELA POLLASTRE ROSTIT AMB PATATAS IOGUR	COUS COUS AMB VERDURES SARDINAS PLANXA AMB TOMATIGA IOGUR	CREMA DE PASTANAGA CARN MAGRA PLANXA AMB PATATA BOLLIDA IOGUR	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

