

					1
					SOPA DE COCIDO CON PASTA SIN GLUTEN. PECHUGA DE POLLO PLANCHA 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 SIN GLUTEN CARBONARA MERLUZA PLANCHA MERLUZA AL HORNO CON SALSAS VERDE ENSALADA Y JUDÍAS CON JAMÓN FRUTA (MANZANA)	HUEVOS CON TOMATE SOLOMILLO DE CERDO A LA PLANCHA TERNERA ENCEBOLLADA ENSALADA MIXTA, TOMATE Y ARROZ MACEDONIA DE FRUTA	LENTEJAS CON CHORIZO CASERAS DORADA HORNO DORADA CON SALSAS 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 POLLO PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA	SOPA DE PASTA SIN GLUTEN MERLUZA AL HORNO SALMÓN A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PATATAS HERVIDAS FRUTA O YOGURT	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 ENSALADA MIXTA Y VERDURITA PLANCHA FRUTA O FLAN	ALUBIAS CON ALMEJAS 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 CON PASTA SIN GLUTEN 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 POLLO EN SALSAS ENSALADA FRUTA O YOGURT DE COCO	MACARRONES SIN GLUTEN BOLOÑESA RAPE PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PATATAS FRITAS FRUTA O NATILLAS	TORTILLA GUISO DE MORCILLO ENSALADA MIXTA MACEDONIA DE FRUTAS	
	25	26	27	28	
ARROZ CON TOMATE Y HUEVOS MERLUZA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y TOMATE FRUTA (MANAZANA Y PIÑA)	GARBANZOS CON VERDURA TERNERA CON SALSAS ENSALADA Y PATATAS FIRTAS FRESAS Y NARANJA	ESPAGUETIS SIN GLUTEN BOLOÑESA BACALAO HORNO BACALAO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y ALCACHOFAS COM JAMÓN FRUTA Y NATILLAS	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

# MENU ESCOLAR

Febrer - 2019

				1
				SOPA DE POLLASTRE SENSE GLUTEN POLLASTRE PLANXA AMB AMANIDA I ARROS FRUITA
4	5	6	7	8
PURE DE CARBASSO CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN CONTRA DE POLLO PLANXA AMANIDA I PATATAS FREGIDES FRUITA	ESPAGUETIS CARBONARA SENSE GLUTEN LLUÇ PLANXA AMANIDA I MONGETES AMB CUIXOT FRUITA	OUS A MB TOMATIGA RELLOM DE PORC PLANXA VEDELLA AMB CEBA AMANIDA I ARROS AMANIDA DE FRUITA	LLENTIES AMB XORIÇ OURADA AL FORN AMANIDA I PURE DE PATATAS AMB ESPINACS FRUITA	CREMA DE PASTANGA SALSITXES FRESQUES AGUIAT DE GALL D'INDI AMANIDA I PATATA BOLLIDA PINYA
11	12	13	14	15
PURE DE VERDURES POLLASTRE PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA	SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN LLUÇ AL FORN SALMO PLANXA AMANIDA MIXTA I PATATA BOLLIDA FRUITA I IOGUR	MENU INTERNACIONAL CREMA DE CARBASSA POLLASTRE AMB LLIMONA POLLASTRE AMB AMETLLES ARROS TRES DELICIAS PA DE GAMB A FRUITA	PASTA CARBANORA SENSE GLUTEN OURADA PLANXA AMANIDA MIXTA I VERDURETES FRUITA I FLAN	MONTGETES AMB CLOISSES AGUIAT DE RELLOM DE PORC AMANIDA I TOMATIGA AL FORN FRUITA
18	19	20	21	22
SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN POLLASTRE PLANXA GALL D'INDI PLANXA AMANIDA I VERDURES FRUITA	PAELLA AMB AI OLI LLUÇ AL FORN LLUÇ PLANXA AMANIDA FRUITA	LLENTIES AMB XORIÇ POLLASTRE AMB SALSA AMANIDA FRUITA	MACARRONS SENSE GLUTEN BOLOÑESA RAP PLANXA AMANIDA MIXTA I PATATAS FREGIDES FRUITA I NATILLAS	TRUITA AGUIAT DE MORCILLO AMANIDA MIXTA AMANIDA DE FRUITA
26	27	28		
ARROS AMB TOMATIGA I OU LLUÇ PLANXA AMANIDA MIXTA I TOMATIGA FRUITA	CIGRONS AMB VERDURES VEDELLA AMB SALSA AMANIDA I PATATAS FREGIDES FRUITA	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN BACALLA AL FORN BACALLA PLANXA AMANIDA I CARXOFAS 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.



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 (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

