

| | | | | | | |
|---|----|---|--|--|----|---|
| | | | | | 1 | SOPA DE COCIDO CON PASTA SIN HUEVO 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 SIN HUEVO CARBONARA MERLUZA PLANCHA MERLUZA AL HORNO CON SALSA VERDE ENSALADA Y JUDÍAS CON JAMÓN FRUTA (MANZANA) | SOPA DE PASTA SIN HUEVO 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 POLLO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y COUS COUS CON VERDURITAS FRUTA | | EMPANADILLA DE ATÚN 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 PAN DE GAMBAS FRUTA | PASTA SIN HUEVO CARBONARA DORADA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y VERDURITA PLANCHA FRUTA | | 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 HUEVO PECHUGA DE POLLO PLANCHA PAVO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y VERDURA FRUTA | | PAELLA MERLUZA AL HORNO MERLUZA/LUBINA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y VERDURA FRUTA | LENTEJAS CON CHORIZO PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO ENSALADA FRUTA O YOGURT DE COCO | MACARRONES SIN HUEVO BOLOÑESA RAPE PLANCHA RAPE EN SALSA DE MARISCO ENSALADA MIXTA Y PATATAS FRITAS FRUTA O NATILLAS | | CREMA DE ZANAHORIA GUISO DE MORCILLO ENSALADA MIXTA MACEDONIA DE FRUTAS |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | | |
| ARROZ CON TOMATE MERLUZA PLANCHA MERLUZA CON SALSA DE MARISCO ENSALADA MIXTA Y TOMATE FRUTA (MANAZANA Y PIÑA) | | GARBANZOS CON VERDURA TERNERA CON SALSA ENSALADA Y PATATAS FRITAS FRESAS Y NARANJA | ESPAGUETIS SIN HUEVO 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 - 2018

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| | | | ESPAGUETIS BOLONYESA LLUÇ PLANXA LLUÇ A LA VASCA AMANIDA MIXTA / VERDURES NATILLES FRUITA | SOPA DE POLLASTRE RODO DE VEDELLA AMB SALSA VEDELLA AMB CEBA AMANIDA MIXTA I ARROS FRUITA |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| CREMA DE VERDURES AMB COSTRONS CONTRAS DE POLLASTRE AL FORN CONTRAS DE POLLASTRE PLANXA AMANIDA MIXTA I PATATA PANADERA FRUITA | LASAÑA CASOLANA OURADA PLANXA CAZON PLANXA AMANIDA MIXTA I BROCOLI FRUITA I PETIT SUISE | SOPA DE BROU LLOM A LA SAL AL FORN LLOM PLANXA AMANIDA MIXTA I TOMATIQUET FORN FRUITA | ARROS AMB TOMATIGA I OU SALMON AMB SALSA DE TARONGA BACALLA AL FORN AMANIDA MIXTA I PATAT BOLLIDA FRUITA I AMANIDA DE FRUITA | AGUIAT DE LLENTIES CHULETAS DE PORC PLANXA GALL D'INDI PLANXA AMANIDA MIXTA I PURE DE PATATAS FRUITA |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| CIGRONS SALTEJATS AMB VERDURES CUIXETES DE POLLASTRE AMB MEL I MOSTASA PITERA DE POLLASTRE PLANXA AMANIDA MIXTA I PASTANAGA BABY I MONTGETES | PASTA CARBONARA PALOMETA PLANXA BACALLA GRATINAT AMB AI OLI AMANIDA MIXTA I COUS COUS AMB VERURETES FRUITA I FLAN | FIDEUS DE PEIX LLUÇ AL FORN AMB FORMATGE LLUÇ PLANXA AMANIDA MIXTA I PATATES FREGIDES FRUTIA | CREMA DE CARBASSO MANDONGUILLES A LA JARDINERA CUIXOT PLANXA AMANIDA MIXTA I PURE DE PATATAS AMB ESPINACS FRUITA I CONDONYAT AMB MEL | REMENAT DE OU AMB TOMATIGA I XAMPINYONS CROQUETAS DE BACALLA SALMO PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| CREMA DE PESSOLS CAZON ARREBOSSAT CASOLA AGUITA DE CAZON AMANIDA MIXTA I PISTO FRUITA | DIA INTERNACIONAL ARROS TRES DELICIAS AMB TRUITA POLLASTRE AGREDOLÇ CONTRAS DE POLLASTRE PLANXA AMANIDA MIXTA PLATANO FREGIT | MACARRONS BOLONYESA LLUÇ PLANXA LLUÇ AL FORN AMB VERDURETES AMANIDA MIXTA I PATATA BOLLIDA FRUITA I IOGUR | MONTGETES AMB GAMBAS GALL D'INDI AMB CURRY GALL D'INDI PLANXA AMANIDA MIXTA I CORS DE CARXOFA AMB CUIXOT FRUITA | PENADA DE TONYINA AMB OU SALMO AMB LLIMONA BACALLA AMB TOMATIQUET AMANIDA MIXTA I XAMPINYONS FRUITA |
| 26 | 27 | 28 | | |
| PASTA AMB VERDURES TIRAS DE POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLA GALL D'INI PLANXA AMANIDA MIXTA I VERDURES FRUITA | PAELLA MIXTA LLUÇ FORN TONYINA PLANXA AMANIDA I BROCOLI 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 | 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

