

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

			11		12		13
			ARROZ TRES DELICIAS		PASTA SIN GLUTEN SALTEADOS		CREMA DE CALABACÍN
			TIRAS DE POLLO CON SALSA DE LIMON LECHUGA		DORADA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y BROCOLI		STOGONOFF DE TERNERA ENSALADA MIXTA Y PATATO
			PERA		FRUTA		MANZANA
	16	17	18	19	20		
VICHISOISE FRIA		ESPAGUETIS SIN GLUTEN SALTEADA	ENSALADA DE GARBANZOS CON HUEVO Y ATUN	ARROZ SALTEADO	MENESTRA DE VERDURAS		
PAVO A LA PLANCHA ENSALADA Y ARROZ INTEGRAL		MERLUZA PLANCHA ENSALADA Y JUDIAS VERDES CON JAMON	SOLOMILLO DE CERDO PLANCHA ENSALADA MIXTA	SALMON AL HORNO ENSALDA MIXTA	TERNERA ENCEBOLLADA ENSALADA MIXTA Y BROCOLI		
PERA		FRUTA	MANZANA	PERA	PLÁTANO		
	23	24	25	26	27		
SOPA DE CALDO CASERA		CREMA DE CALABACIN CASERA	ARROZ CON HUEVO DURO	PASTA SIN GLUTEN SALTEADA	ENSALADA DE GARBANZOS CON HUEVO DURO		
PECHUGA DE POLLO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PATATA FRITAS		PALOMETA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y VERDURAS	REDONDO DE TERNERA ASADO EN SU JUGO ENSALADA MIXTA Y PURE DE PATATAS CON ESPINACAS	EMPERADOR CON PIMIENTOS ROJOS ENSALDA MIXTA Y VERDURITAS	POLLO CON CEBOLLA ENSALADA MIXTA Y COLIFLOR SALTEADA		
MANZANA		PERA	FRUTA	MANZANA	PERA		
	30						
ENSALADA DE PATATA CON HUEVO Y ATUN							
LOMO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PATATO							
FRUTA							

Nuestros menús incluyen todos los días PAN y la bebida será AGUA



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

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

VICHISOISE CASOLANA
GALL D'INID PLANXA
AMANIDA I ARROS INTEGRAL
FRUITA

ESPAQUETTIS SENSE GLUTEN
LLUÇ A PLANXA
AMANIDA I MONTGETES
VERDES AMB CUIXOT
FRUITA DE TEMPORADA

AMANIDA DE CIGRONS AMB
OU Y TONYINA
RELLOM DE PORC PLANXA
AMANIDA I PATATO
FRUITA

ARROS SALTEJAT
SALMO PLANXA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

MENESTRA DE VERDRES
VEDELLA AMB CEBA
AMANIDA MIXTA I BROCOLI
FRUITA

SOPA DE BROU
PIT DE POLLASTRE PLANXA
AMANIDA MIXTA I PATATES
FRUITA

CREMA DE CARBASSO
CASOLANA
PALOMETA PLANXA
AMANIDA MIXTA I VERDURES
FRUITA

ARROS A LA CUBANA AMBOU
DU
RODO DE VEDELLA FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

PASTA SENSE GLUTEN
EMPERADO AMB PREBES
AMANIDA
FRUITA

AMANIDA DE CIGRONS AMB OU
POLLASTRE AMB CEBA
AMANIDA MIXTA
FRUITA



Compromís
100% Oli d'oliva

A la cuina de l'escola utilitzarem
únicament oli d'oliva, tant en cru
com en fregits, planxa, guisats, etc.

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

