

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

15

15

11

12

13

ARROZ TRES DELICIAS

PASTA SIN GLUTEN
SALTEADA

CREMA DE TOMATE

TIRAS DE POLLO CON
SALSA DE LIMON
TRAMPO Y ENSALADA

DORADA PLANCHA
ENSALADA MIXTA Y
BROCOLI

STOGONOFF DE TERNERA
ENSALADA MIXTA Y
PATATO

YOGURTH

FRUTA

FRUTA

16

17

18

19

20

VICHISOISE FRIA

PASTA SIN GLUTEN
BOLOÑESA

ENSALADA DE GARBANZOS
CON HUEVO ATUN Y
MAHONESA
SOLOMILLO DE CERDO
PLANCHA
ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ CON TOMATE
SALMON MENIER
ENSALDA MIXTA Y
TUMBET
FRUTA

ENSALADILLA RUSA CON
HUEVO

PAVO CON PIÑA
ENSALADA Y ARROZ
INTEGRAL

MERLUZA PLANCHA
ENSALADA Y JUDIAS
VERDES CON JAMON
FRUTA TEMPORADA

TERNERA ENCEBOLLADA
ENSALADA MIXTA Y
BROCOLI
FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA Y QUESO FRESCO
CON MIEL

23

24

25

26

27

SOPA DE CALDO CASERA
(PASTA SIN GLUTEN)

CREMA DE CALABACIN
CASERA

ARROZ A LA CUBANA CON
TOMATE Y HUEVO DURO

MACARRONES SIN GLUTEN
CON TOMATE

ENSALADA DE GARBANZOS
CON QUESO FRESCO,
TOMATE Y 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

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA Y PETIT' SUISE

FRUTA

FRUTA

FRUTA TEMPORADA

30
ENSALADA DE PATATA CON
HUEVO, ATUN MAHONESA

GUISO DE ALBONDIGAS
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

11

12

13

ARROS TRES DELICIAS
TIRAS DE POLLASTRE CASOLA
AMB SALSA DE LLIMONA
TRAMPO I ENSALADA
I OGURT

PASTA SENSE GLUTEN
OURADA PLANXA
AMANIDA MIXTA I BROCOLI
FRUITA

CREMA DE TOMATIGA
STROGONOFF DE VEDELLA
AMANIDA MIXTA I PATATO
FRUITA

16

17

18

19

20

VICHISOISE CASOLANA
GALL D'INDI AMB PINYA
AMANIDA I ARROS INTEGRAL
FRUITA I FORMATGE FRESC
AMB MEL

PASTA SENSE GLUTEN
BOLOÑESA
LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA I MONTGETES
VERDES AMB CUIXOT
FRUITA DE TEMPORADA

AMANIDA DE CIGRONS
RELLOM DE PORC PLANXA
AMANIDA I PATATO
FRUITA

ARROS AMB TOMATIGA
SALMO MENIER
AMANIDA MIXTA, TUMBET
FRUITA /GELAT

ENSALADILLA RUSA
VEDELLA AMB CEBA
AMANIDA MIXTA I BROCOLI
FRUITA

23

24

26

27

28

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

CREMA DE CARBASSO
CASOLANA
PALOMETA PLANXA
AMANIDA MIXTA
FRUITA I PETIT SUISE

ARROS A LA CUBANA AMB
TOMATIQUET I OU DU
RODO DE VEDELLA FORN
AMANIDA MIXTA I PURE DE
PATATES CASOLA AMB
ESPINACS
FRUITA

MACARRONS SENSE GLUTEN
AMB TOMATIGUE
EMPERADOR AMB PREBES
AMANIDA
FRUITA I GELAT

AMANIDA DE CIGRONS AMB
FORMATGE FRESC
POLLASTRE FRESC
AMANIDA MIXTA I PATATO
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.



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

