

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

		11	12	13
		ARROZ TRES DELICIAS	ESPAGUETIS SALTEADOS	GAZPACHO CASERO
		TIRAS DE POLLO CON SALSA DE LIMON TRAMPO Y ENSALADA	DORADA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y BROCOLI	STOGONOFF DE TERNERA ENSALADA MIXTA Y PATATO
		YOGURTH DE SOJA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	20
VICHISOISE FRIA	ESPAGUETIS BOLOÑESA	ENSALADA DE GARBANZOS CON HUEVO ATUN Y MAHONESA	ARROZ CON TOMATE	ENSALADILLA RUSA CON HUEVO
PAVO CON PIÑA ENSALADA Y ARROZ INTEGRAL	MERLUZA PLANCHA ENSALADA Y JUDIAS VERDES CON JAMON	SOLOMILLO DE CERDO PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA DE TEMPORADA	SALMON MENIER ENSALDA MIXTA Y TUMBET	TERNERA ENCEBOLLADA ENSALADA MIXTA Y BROCOLI
FRUTA	FRUTA TEMPORADA		YOGURTH DE SOJA	FRUTA DE TEMPORADA
23	24	25	26	27
SOPA DE CALDO CASERA	CREMA DE CALABACIN CASERA	ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y HUEVO DURO REDONDO DE TERNERA ASADO EN SU JUGO	MACARRONES CON TOMATE	ENSALADA DE GARBANZOS CON TOMATE Y HUEVO DURO
PECHUGA DE POLLO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PATATA FRITAS	PALOMETA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y VERDURAS	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	FRUTA	FRUTA	FRUTA TEMPORADA
30				
ENSALADA DE PATATA CON HUEVO, ATUN MAHONESA				
GUIISO DE ALBONDIGAS ENSALADA MIXTA Y PATATO				
FRUTA				



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 IOGURT	ESPAGUETIS BOLONESA OURADA PLANX AMANIDA MIXTA I BROCOLI FRUITA	GAZPACHO CASOLA STROGONOFF DE VEDELLA AMANIDA MIXTA I PATATO FRUITA
16	17	18	19	20	
VICHISOISE GALL D'INDI AMB PINYA AMANIDA I ARROS INTEGRAL FRUITA	ESPAGUETIS BOLONESA LLUÇ PLANXA AMANIDA I MONTEGETES VERDES AMB CUIXOT FRUITA	AMANIDA DE CIGRONS AMB OU I TONYINA RELLOM DE PORC PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA	ARROS AMB TOMATIGA SALMO MENIER AMANIDA MIXTA I TUMBET IOGUR DE SOIA	ENSALADILLA RUSA CON HUEVO VEDELLA AMB CEBA AMANIDA MIXTA I BROCOLI FRUITA	
23	24	25	26	27	
	GAZPACHO CASOLA STROGONOFF DE VEDELLA AMANIDA MIXTA I PATATO FRUITA	ARROS A LA CUBANA AMB OU RODO DE VEDELLA AMANIDA MIXTA I PURE DE PATATAS AMB ESPINACS FRUITA	MACARRONS AMB TOMATIGA EMPERADOR AMB PREBES AMANIDA MIXTA I VERDURES	GAZPACHO CASOLA STROGONOFF DE VEDELLA AMANIDA MIXTA I PATATO FRUITA	
30					
AMANIDA DE PATATA AMB OU I TONYINA AGUIAT DE MANDONGUILLES 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.

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

