

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

			11		12		13		
			ARROZ TRES DELICIAS TIRAS DE POLLO CON SALSA DE LIMÓN PECHUGA DE POLLO PLANCHA TRAMPO Y ENSALADA YOGURTH		ESPAGUETIS CARBONARA DORADA PLANCHA DORADA CON SALSA VERDE ENSALADA MIXTA Y BROCOLI FRUTA Y HELADO		GAZPACHO CASERO LIBRITOS DE QUESO Y JAMON DE YORK STOGONOFF DE TERNERA ENSALADA MIXTA Y PATATO FRUTA		
	16		17		18		19		20
VIVHISOISE FRIA PAVO CON PIÑA GUISO DE PAVO ENSALADA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA Y QUESO FRESCO CON MIEL		ESPAGUETIS BOLOÑESA MERLUZA PLANCHA MERLUZA A LA MALLORQUINA ENSALADA Y JUDIAS VERDES CON JAMON FRUTA		ENSALADA DE GARBANZOS CON HUEVO ATUN Y MAHONESA SOLOMILLO DE CERDO PLANCHA SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA AL CURRY ENSALADA MIXTA FRUTA		LASAÑA DE CARNE SALMON MENIER SALMON AL ENELDO ENSALADA MIXTA Y TUMBET FRUTA Y HELADO		ENSALADILLA CON HUEVO CHOP SUEY DE TERNERA TERNERA ENCEBOLLADA ENSALADA MIXTA Y BROCOLI FRUTA	
	23		24		25		26		27
SOPA DE CALDO CASERA CROQUETAS DE POLLO PECHUGA DE POLLO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PATATAS FRITAS FRUTA		CREMA DE CALABACIN CASERA PIZZA DE ATUN Y QUESO CASERA PALOMETA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y VERDURAS FRUTA Y PETIT SUISE		ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO REDONDO DE TERNERA ASADO EN SU JUGO GUISO DE MORTICILLO ENSALADA MIXTA Y PURE DE PATATAS CON ESPINACAS FRUTA		MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO GRATINADOS CON QUESO CAZON ADOBADO EMPERADOR CON PIMIENTOS ASADOS ENSALADA MIXTA Y VERDURAS FRUTA Y HELADO		ENSALADA DE GARBANZOS CON QUESO FRESCO, TOMATE Y HUEVO DURO POLLO CON CEBOLLA PAVO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y COLIFLOR CON BECHAMEL FRUTA	
	30								
ENSALADA DE PATATA CON HUEVO Y MAHONESA GUISO DE ALBONDIGAS LOMO PLANCHA ENSALADA 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
	FESTA		CREMA DE CARBASSA CROQUETAS DE POLLASTRE CONTRAS DE POLLO PLANXA TRAMPO I PATATAS FREGIDES FRUITA	MACARRONS AMB XORIÇO Y TOMATIQUET DURADA PLANXA DURADA AMB SALS DE PREBE AMANIDA MIXTA I TUMBET FRUITA	AMANIDA DE PATATAS AMB TONYINA I OUS MANDOGUILLAS LLOM PLANXA AMANIDA DE TOMATIQUET I ARROS FRUITA
7	8	9	10	11	
PURE DE CARBASSO SALSITXES AL FORN FILET DE VEDELLA AMB CEBA AMANIDA MIXTA I PATATO FRUITA	ESPAGUETIS AMB VERDURETES SALMO PLANXA AMB SALS DE SOIA I MEL DURADA PLANXA AMANIDA MIXTA I PASTANAGA BABY FRUITA I PRESSEC AMB ALMIBAR	AGUIAT DE LLENTIES AMB XORIÇO RELLOM DE PORC PLANXA RELLOM DE PORC AMB SALS DE MOSTASSA TRAMPO I ARROS FRUITA	CANELONS LLUÇ PLANXA AMB VERDURITAS LLUÇ PLANXA AMANIDA MIXTA I PATATA FORN FRUITA I GELAT	TRAMPO DE CIGRONS AMB FORTMATGE, TONYINA I OUI CUIXETES DE POLLASTRE POLLASTRE PLANXA FORN AMANIDA MIXTA I VERDURES FRUITA	
14	15	16	17	18	
PURE DE PESSOLS PIZZA DE CUIXOT I FORMATGE AGUIAT DE CARN AMB PATATAS AMANIDA MIXTA FRUITA	ESPAGUETIS CARBONARA LLUÇ PLANXA LLUÇ A LA MALLORQUINA AMANIDA MIXTA I ALBERGINIES PLAXA FRUITA I GELATINA	CIGRONS AMB VERDURES CONTRAS DE POLLASTRE PLANXA POLLASTRE AMB SALS DE CURRY AMANIDA MIXTA I ARROS FRUITA	MENU MALLORQUÍ ARROS BRUT LLOM AMB TUMBET ESCALDUMS DE POLLASTRE COCA DE ALBERCOC	ROTLETS AMB TONYINA, EMCIAM, OUI I SALS ROSA AGUIAT DE CAZON CALAMARS AMB SALS AMANIDA MIXTA I ARROS FRUITA I GELAT	
21	22	23	24	25	
MACARRONS AMB VERDURESTES CUIXETES DE POLLASTRE POLLASTRE PLANXA AMANIDA MIXTA I PURE DE PATATAS AMB ESPINACS AMANIDA MIXTA FRUITA	AMANIDA CESAR AMB POLLASTRE I COSTRONS I SALS LLUÇ PLANXA TILAPIA AMB SALS VERDE TOMATIQUET AL FORN I TABULE FRUITA	MONGETES AMB GAMBAS RAGU DE GALL D'ÍNDI AMB SALS DE PREBE GALL D'ÍNDI PLANXA AMANIDA MIXTA I ARROS FRUITA I SMOOTHIE DE SINDORIA I PLATANO	FIDEUA MIXTA AMB ALI OLI DURADA PLANXA DURADA AMB SALS HOLANDESA AMANIDA MIXTA I CARBASSO AL FORN FRUITA	AMANIDA RUSA AMB OUI REDO DE VEDELLA VEDELLA AMB CEBA AMANIDA MIXTA I PATATAS FREGIDES FRUITA	
28	29	30	31		
GAZPACHO CASOLA POLLASTRE JARDINERA GALL D'ÍNDI PLANXA AMANIDA MIXTA I PATATAS FREGIDES FRUITA	LASAÑA BACALLA AL FORN BACALLA AMB AI OLI AMANIDA MIXTA I VERDURAS FRUITA I GELAT	CREMA DE VERDURES FILET DE VEDELLA ARREBOSSAT AGUIAT DE CARN AMB SALS Y VERDURES AMANIDA MIXTA I PATATA AL FORN FRUITA	MACARRONS BOLONYESA LLUÇ PLANXA PALOMETA AMB SALS DE MARISC AMANIDA MIXTA I MIXTO DE VERDURES 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

