

COMER

APRENDER

VIVIR

SOPA DE POLLO

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

	4	5	6	7	8
NO LECTIVO		ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y TOMATE ALBONDIGAS CON TOMATE LOMO PLANCHA ENSALADA Y BROCOLI FRUTA	DIA INTERNACIONAL ITALIANO PASTA FRESCA CON CREMA DE QUESO MILANESA CON PURE AL HORNO ENSALADA MIXTA BIZCOCHO DE CHOCOLATE FRUTA	SOPA MINISTRONE MERLUZA PLANCHA MERLUZA AL HORNO CON SALSA VERDE ENSALADA Y COLIFLOR GRATINADA FRUTA	PUCHERO DE JUDIAS JAMONCITOS DE POLLO CON SALSA DE MIEL Y MOSTAZA LOMO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y VERDURITAS FRUTA
	11	12	13	14	15
PURE DE GUISANTES ESCALDUMS DE POLLO POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y TOMATE AL HORNO FRUTA	ESPAGUETIS INTEGRALES CON BOLOÑESA SALMON AL HINOJO SALMON A LA NARANJA ENSALADA MIXTA Y BROCOLI FRUTA	MENU MONTIXEF 1ªA TOSTADA DE POLLO CON AGUACATE Y QUESO AZUL SOLOMILLO WELLINGTON PASTEL DE QUESO FRUTA	CANELONES DE CARNE MERLUZA PLANCHA MERLUZA CON GAMBAS Y MEJILLONES ENSALADA Y VERDURITAS AL HORNO FRUTA	GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURITAS LOMO CON JAMON Y QUESO AL HORNO SOLOMILLO PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y JUDIAS VERDES FRUTA	
	18	19	20	21	22
PURE DE CALABAZA CON COSTRONES SALCHICHAS FRESCAS HAMBURGUESA COMPLETA DE TERNERA CON CEBOLLA ENSALADA Y PATATAS FRITAS FRUTA	MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE AL HORNO MERLUZA A LA MOSTAZA MERLUZA PLANCHA ENSALADA Y GUISANTES CON JAMON FRUTA	SOPA DE POLLO CON HUEVO DURO TROCEADO ESCALDUMS CASEROS PAVO CON SALSA DE CURRY ENSALADA Y COUS COUS FRUTA	EMPANADA CON JAMON Y QUESO SALMON PLANCHA ATUN PLACHA CON PIMIENTOS ENSALADA Y MIXTO DE VERDURAS YOGUR Y FRUTA	LENTEJAS CON CHORIZO REDONDO DE TERNERA CHULETAS DE CERDO PLANCHA ENSALADA Y PURE DE PATATAS FRUTA	
	25	26	27	28	29
SOPA MINISTRONE ALBONDIGAS JARDINERA ESCALDUMS DE POLLO ENSALADA MIXTA Y TRAMPO FRUTA	ARROZ BRUT TORTILLA DE PATATAS DORADA CON SALSA DE MARISCO ENSALADA MIXTA Y VERDURAS FRUTA Y NATILLAS	MENU MONTIXEF 1ªB CREMA DE SETAS SALMON CON CHAMPIÑONES CHEESECAKE FRUTA	ESPAGUETIS CARBONARA MERLUZA PLANCHA BACALAO CON AI OLI ENSALADA MIXTA Y COLIFLOR AL HORNO FRUTA Y QUESO FRESCO	SOPA DE PESCADO GUIZO DE TERNERA SOLOMILLO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y JUDIAS VERDES MACDONIA DE 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

FESTIU

<p>NO LECTIU</p>	<p>4</p> <p>ARROS A LA CUBANA AMB OU I TOMATIGA MANDOLINES AMB TOMATIQUE LLOM PLANXA AMANIDA I BROCOLI FRUITA</p>	<p>5</p> <p>DIA INTERNACIONAL ITALIA PASTA FRESQUE AMB CREMA DE FORMATGE MILANESA AMB PURE AL FORN AMANIDA MIXTA TIRAMISU DE XOCOLATA FRUITA</p>	<p>6</p> <p>SOPA MINISTRONE LLUÇ PLANXA LLUÇ AL FORM AMB SALSA VERDE AMANIDA I COLFLORI GRATINADA FRUITA</p>	<p>7</p> <p>AGUIAT DE MONTGETES CUIXETES DE POLLASTRE AMB SALSA DE MEL I MOSTASA LLOM PLANXA AMANIDA MIXTA I VERDURES FRUITA</p>
<p>PURE DE PESSOLS ESCALDUMS DE POLLASTRE POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA I TOMATIGA AL FORN FRUITA</p>	<p>11</p> <p>12</p> <p>ESPAGUETIS BOLOYESA INTEGRALS SALMO AL FONOLL SALMO A LA TARONJA AMANIDA MIXTA I BROCOLI FRUITA</p>	<p>13</p> <p>MENU MONTIXEF TOSTA DE POLLASTRE AMB ALVOCAT I FORMATGE BALU RELLOM WELLINGTON PASTIS DE FORMATGE</p>	<p>14</p> <p>CANELONS DE CARN LLUÇ PLANXA LLUÇ AMB GAMBAS AMANIDA MIXTA I VERDURETES AL FORN FRUITA</p>	<p>15</p> <p>CIGRONS SALTAJAS AMB VERDURETES LLOM AMB CUIXOT Y FORMATGE AL FON RELLOM DE PORC AMANIDA DE TOMATIQUE I MONTGETES VERDES FLAM I FRUITA</p>
<p>PURE DE CARBASSA AMB CROSTONS SALSITXES FRESQUES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA AMANIDA I PATATES FRUITA</p>	<p>18</p> <p>19</p> <p>MACARONS AMB XORIÇ I TOMATIGA AL FORN LLUÇ AMB SALSA DE MOSTASSA LLUÇ PLANXA AMANIDA I PESSOLS AMB CUIXOT FRUITA</p>	<p>20</p> <p>SOPA POLLASTRE AMB OU DU ESCALDUMS CASOLANS GALL D'INDI AMB SALSA DE CURRY AMANIDA MIXTA I COUS COUS GELAT /FRUITA</p>	<p>21</p> <p>PENADA DE CUIXOT I FORMATGE SALMO PLANXA TONYINA PLANXA AMB PREBES AMANIDA I MIXTO DE VERDURES FRUITA I IOGUR</p>	<p>22</p> <p>LLENTIES AMB XORIÇO RODO DE VEDELLA CHULETAS DE PORC PLANXA AMANIDA I PURE DE PATATAS FRUITA</p>
<p>SOPA MINISTRONE MANDONGUILLAS ESCALDUMS DE POLLASTRE AMANIDA MIXTA I TRAMPO GELAT/FRUITA</p>	<p>25</p> <p>26</p> <p>ARROS BRUT TRUITA DE PATATAS OURADA AMB SALSA DE MARISC AMANIDA MIXTA I VERDURES FRUITA I NATILLAS</p>	<p>27</p> <p>MENU MONTIXEF CREMA DE BOLLETS SALMO AMB XAMPINYONS CHEESECAKE</p>	<p>28</p> <p>ESPAGUETIS CARBONARAS LLUÇ PLANXA BACALLA AMB AI OLI AMANIDA MIXTA I COLFLORI FRUITA I FORMATGE FRESC</p>	<p>29</p> <p>SOPA DE PEIX AGUIAT DE VEDELLA RELLOM DE PORC PLANXA AMANIDA I MONTGETES VERDES MACEDONIA DE FRUITA I FRUITA</p>

Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA



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

