

COMER
APRENDER
VIVIR

SOPA DE POLLO

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

	4	5	6	7	8
NO LECTIVO	ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ALBONDIGAS LECHUGA Y BROCOLI MANZANA	DIA INTERNACIONAL ITALIANO PASTA FRESCA SIN GLUTEN NI HUEVO CON AJO Y OREGANO TERNERA A LA PLANCHA LECHUGA PERA	SOPA DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA LECHUGA Y COLIFLOR SALTEADA PLATANO	PUCHERO DE JUDIAS LOMO PLANCHA LECHUGA Y VERDURITAS MANZANA	
	11	12	13	14	15
PURE DE GUISANTES POLLO A LA PLANCHA LECHUGA PERA	ESPAGUETIS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO DORADA A LA PLANCHA LECHUGA Y BROCOLI PLATANO	MENU MONTIXEF TOSTA DE POLLO SOLOMILLO PLANCHA FRUTA Y POSTRE ESPECIAL	PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CON CARNE MERLUZA PLANCHA LECHUGA Y VERDURITAS AL HORNO PERA	GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURITAS LOMO CON JAMON LECHUGA Y JUDIAS VERDES PLATANO	
	18	19	20	21	22
CREMA DE ZANAHORIA HAMBURGUESA CON SU PAN LECHUGA Y PATATAS COCIDAS MANZANA	MACARRONES SIN GLUTEN NI HUEVO SALTEADOS MERLUZA PLANCHA LECHUGA Y GUISANTES PERA	SOPA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO ESCALDUMS DE POLLO LECHUGA Y ARROZ PLATANO	ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES BACALAO A LA PLANCHA LECHUGA Y MIXTO DE VERDURAS MANZANA	LENTEJAS CON VERDURAS CHULETAS DE CERDO PLANCHA LECHUGA Y PURE DE PATATAS PERA	
	25	26	27	28	29
SOPA DE VERDURAS ALBONDIGAS JARDINERA LECHUGA Y ZANAHORIAS BABY PLATANO	ARROZ BRUT PAVO AL HORNO LECHUGA Y VERDURAS MANZANA	MENU MONTIXEF CREMA DE SETAS MERLUZA CON CHAMPIÑONES FRUTA Y POSTRE	ESPAGUETIS SIN GLUTEN NI HUEVO CON ALBAHACA COLA DE RAPE LECHUGA Y COLIFLOR AL HORNO PLATANO	SOPA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO SOLOMILLO PLANCHA LECHUGA Y JUDIAS VERDES MANZANA	

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	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
				FESTIU	
NO LECTIU	4	5	6	7	8
	ARROS A LA CUBANA AMB OU I TOMATIGA PEIX PLANXA ENCIAM I BROCOLI FRUITA	DIA INTERNACIONAL ITALIA PASTA FRESQUE SENSE GLUTEN NI OU AMB AI VEDELLA PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA	SOPA VERDURES LLUÇ PLANXA ENCIAM I COLFLORI FRUITA	AGUIAT DE MONTGETES LLOM PLANXA AMANIDA MIXTA I VERDURES FRUITA	
	11	12	13	14	15
PURE DE PESSOLS POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA FRUITA	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN I SENSE OU OURADA PLANXA AMANIDA MIXTA I BROCOLI FRUITA	MENU MONTIXEF TOSTA DE POLLASTRE RELLOM PLANXA FRUITA I POSTRE ESPECIAL	PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB CARN LLUÇ PLANXA AMANIDA MIXTA I VERDURETES AL FORN FRUITA	CIGRONS SALTAJAS AMB VERDURETES RELLOM DE PORC CUIXOT ENCIAM I MONTGETES VERDES FRUITA	
	18	19	20	21	22
CREMA DE PASTANAGA LLOM AL FORN AMANIDA I PATATES BOLLIDES FRUITA	MACARONS SENSE GLUTEN I SENSE OU LLUÇ PLANXA AMANIDA I PESSOLS FRUITA	SOPA PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU GALL D'INDI AMB Salsa DE CURRY ENCIAM I ARROS FRUITA	ARROS BLANC AMB XAMPINYONS BACALLA PLAXA AMANIDA I MIXTO DE VERDURES FRUITA	LLENTIES AMB VERDURES CHULETAS DE PORC PLANXA AMANIDA I PURE DE PATATAS FRUITA	
	25	26	27	28	29
SOPA VERDURES MANDONGUILLAS ENCIAM I PASTANAGA BABY FRUITA	ARROS BLANC AMB PASTANAGA I PESSOLS GALL D'INID AL FORN AMANIDA MIXTA I VERDURES FRUITA	MENU MONTIXEF CREMA DE BOLLETS LLUÇ AMB XAMPINYONS FRUITA I POSTRE	ESPAGUETIS SIN GLUTEN I SIN HUEVO LLUÇ PLANXA AMANIDA MIXTA I COLFLORI FRUITA	SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU RELLOM DE PORC PLANXA AMANIDA I MONTGETES VERDES 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

