

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 ENSALADA Y BROCOLI FRUTA	DIA INTERNACIONAL ITALIANO PASTA FRESCA SIN GLUTEN NI HUEVO CON CREMA DE QUESO TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA	SOPA DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA ENSALADA Y COLIFLOR GRATINADA FRUTA	PUCHERO DE JUDIAS LOMO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y VERDURITAS FRUTA
	11	12	13	14	15
PURE DE GUISANTES POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y TOMATE AL HORNO FRUTA		ESPAGUETIS SIN GLUTEN NI HUEVO CON BOLOÑESA SALMON A LA NARANJA ENSALADA MIXTA Y BROCOLI FRUTA	MENU MONTIXEF TOSTA DE POLLO CON AGUACATE SOLOMILLO PLANCHA FRUTA O POSTRE ESPECIAL	PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CON CARNE MERLUZA PLANCHA ENSALADA Y VERDURITAS AL HORNO FRUTA	GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURITAS LOMO CON JAMON ENSALADA DE TOMATE Y JUDIAS VERDES FRUTA
	18	19	20	21	22
PURE DE GUISANTES HAMBURGUESA CON PAN SIN GLUTEN ENSALADA Y PATATAS FRITAS FRUTA		MACARRONES SIN GLUTEN NI HUEVO CON CHORIZO Y TOMATE MERLUZA PLANCHA ENSALADA Y GUISANTES CON JAMON FRUTA	SOPA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO PAVO CON Salsa DE CURRY ENSALADA Y ARROZ FRUTA	ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES BACALAO PLANCHA ENSALADA Y MIXTO DE VERDURAS FRUTA	LENTEJAS CON CHORIZO CHULETAS DE CERDO PLANCHA ENSALADA Y PURE DE PATATAS FRUTA
	25	26	27	28	29
SOPA DE VERDURAS ALBONDIGAS JARDINEA ENSALADA MIXTA Y TRAMPO FRUTA		ARROZ BRUT TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MIXTA Y VERDURAS FRUTA	MENU MONTIXEF CREMA DE SETAS MERLUZA CON CHAMPIÑONES FRUTA Y POSTRE ESPECIAL	ESPAGUETIS SIN GLUTEN NI HUEVO CARBONARA MERLUZA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y COLIFLOR AL HORNO FRUTA Y QUESO FRESCO	SOPA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO SOLOMILLO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y JUDIAS VERDES MACEDONIA 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	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	
4	5	6	7	8	
NO LECTIU	ARROS A LA CUBANA AMB OU I TOMATIGA OURADA PLANXA AMANIDA I BROCOLI FRUITA	DIA INTERNACIONAL ITALIA PASTA FRESQUE SENSE GLUTEN VEDELLA PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA	SOPA VERDURES LLUÇ PLANXA AMANIDA I COLFLORI GRATINADA FRUITA	AGUIAT DE MONTGETES LLOM PLANXA AMANIDA MIXTA I VERDURES FRUITA	
11	12	13	14	15	
PURE DE PESSOLS POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA I TOMATIGA AL FORN FRUITA	ESPAGUETISSENSE GLUTEN BOLOYESA SALMO A LA TARONJA AMANIDA MIXTA I BROCOLI FRUITA	MENU MONTIXEF TOSTA DE POLLASTRE RELLOM PLANXA FRUITA O PASTIS ESPECIAL	PASTA SENSE GLUTEN AMB CARN LLUÇ PLANXA AMANIDA MIXTA I VERDURETES AL FORN FRUITA	CIGRONS SALTAJAS AMB VERDURETES RELLOM DE PORC AMANIDA DE TOMATIQUET I MONTGETES VERDES IOGUR I FRUITA	
18	19	20	21	22	
PURE DE CARBASSA SALSITXES FRESQUES AMANIDA I PATATES FRUITA	MACARONS SENSE GLUTEN AMB TONYINA I TOMATIGA AL FORN LLUÇ PLANXA AMANIDA I PESSOLS AMB CUIXOT FRUITA	SOPA PASTA SENSE GLUTEN GALL D'INDI AMB Salsa DE CURRY AMANIDA MIXTA I ARROS FRUITA	ARROS A LA CUBANA AMB OU I TOMATIGA TONYINA PLANXA AMB PREBES AMANIDA I MIXTO DE VERDURES FRUITA I IOGUR	LLENTIES AMB XORIÇO CHULETAS DE PORC PLANXA AMANIDA I PURE DE PATATAS FRUITA	
25	26	27	28	29	
SOPA DE VERDURES MANDONGUILLAS AMANIDA MIXTA I TRAMPO GELAT/FRUITA	ARROS BRUT TRUITA DE PATATAS AMANIDA MIXTA I VERDURES FRUITA I IOGUR	MENU MONTIXEF CREMA DE BOLETS LLUÇ AMB XAMPINYONS FRUITA I POSTRE ESPECIAL	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN CARBONARA LLUÇ PLANXA AMANIDA MIXTA I COLFLORI FRUITA I FORMATGE FRESC	SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN RELLOM DE PORC PLANXA AMANIDA I MONTGETES VERDES MACEDONIA DE FRUITA I 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 1 o 2 dies a la setmana	 Peix 3 o 4 dies a la setmana	 Vedella, porc, au 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

