

COMER

APRENDER

VIVIR

SOPA DE POLLO

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

4

NO LECTIVO

ARROZ CON TOMATE
LOMO PLANCHA PLANCHA
ENSALADA Y BROCOLI
FRUTA

5

DIA INTERNACIONAL ITALIANO
PASTA FRESCA SIN GLUTEN NI HUEVO
CON CREMA DE QUESO
TERNERA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

SOPA DE VERDURAS
MERLUZA PLANCHA
ENSALADA Y COLIFLOR GRATINADA
FRUTA

7

PUCHERO DE JUDIAS
JAMONCITOS DE POLLO
ENSALADA VERDE Y VERDURITAS
FRUTA

8

11

PURE DE GUI SANTES
ESCALDUMS DE POLLO
ENSALADA VERDE Y TOMATE AL HORNO
FRUTA

12

ESPAGUETIS SIN GLUTEN NI HUEVO
CON BOLOÑESA
SALMON A LA NARANJA
ENSALADA VERDE Y BROCOLI
FRUTA

13

MENU MONTIXEF
TOSTA DE POLLO CON AGUACATE Y
QUESO AZUL
SOLOMILLO PLANCHA
POSTRE SIN HUEVO

14

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CON
CARNE
MERLUZA PLANCHA
ENSALADA VERDE Y VERDURITAS AL
HORNO
FRUTA

15

GARBANZOS SALTEADOS CON
VERDURITAS
LOMO CON JAMON Y QUESO
ENSALADA DE TOMATE Y JUDIAS
VERDES
YOGUR Y FRUTA

18

PURE DE CALABAZA
SALCHICHAS FRESCAS
ENSALADA VERDE Y PATATAS FRITAS
FRUTA

19

MACARRONES SIN GLUTEN NI HUEVO
CON CHORIZO Y TOMATE
MERLUZA PLANCHA
ENSALADA VERDE Y GUI SANTES CON
JAMON
FRUTA

20

SOPA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO
ESCALDUMS DE POLLO
ENSALADA VERDE Y ARROZ
FRUTA

21

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMON PLANCHA
ENSALADA VERDE Y MIXTO DE
VERDURAS
YOGUR Y FRUTA

22

LENTEJAS CON CHORIZO
REDONDO DE TERNERA
ENSALADA VERDE Y PURE DE PATATAS
FRUTA

25

SOPA DE VERDURAS
ALBONDIGAS JARDINERA
ENSALADA VERDE Y TRAMPO
FRUTA

26

ARROZ BRUT
DORADA AL HORNO
ENSALADA VERDE Y VERDURAS
FRUTA Y YOGUR

27

MENU MONTIXEF
CREMA DE SETAS SIN HUEVO
SALMON CON CHAMPIÑONES
POSTRE SIN HUEVO

28

ESPAGUETIS SIN GLUTEN NI HUEVO CON
TOMATE
MERLUZA PLANCHA
ENSALADA VERDE Y COLIFLOR AL
HORNO
FRUTA Y QUESO FRESCO

29

SOPA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO
SOLOMILLO PLANCHA
ENSALADA VERDE Y JUDIAS VERDES
MACEDONIA DE 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

FESTIU

4

PURE DE VERDURES
PIZZA CASOLANA AMB BEICON
CUIXOT PLANXA
AMANIDA MIXTA I VERDURES
FRUTA I GELATINA

5

ARROS A LA CUBANA AMB OU I
TOMATIGA
MANDOLINES DE PEIX AMB
TOMATIQUE
OURADA PLANXA
AMANIDA I BROCOLI
FRUITA

6

DIA INTERNACIONAL ITALIA
PASTA FRESQUE AMB CREMA DE
FORMATGE
MILANESA AMB PURE AL FORN
AMANIDA MIXTA
TIRAMISU DE XOCOLATA
FRUITA

7

SOPA MINISTRONE
LLUÇ PLANXA
LLUÇ AL FORM AMB SALSA VERDE
AMANIDA I COLFLORI GRATINADA
FRUITA

8

AGUIAT DE MONTGETES
CUIXETES DE POLLASTRE AMB SALSA
DE MEL I MOSTASA
LLOM PLANXA
AMANIDA MIXTA I VERDURES
FRUITA

11

PURE DE PESSOLS
AGUIAT DE POLLASTRE
POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA I TOMATIGA AL FORN
FRUITA

12

ESPAGUETIS BOLOYESA
SALMO AL FONOLL
SALMO A LA TARONJA
AMANIDA MIXTA I BROCOLI
FRUITA

13

MENU MONTIXEF
TOSTA AMB POLLASTRE I ALVOCAT
SOLOMILLO WELLINGTON
POSTRE SENSE OU

14

CANELONS DE CARN
LLUÇ PLANXA
LLUÇ AMB GAMBAS
AMANIDA MIXTA I VERDURETES AL
FORN
FRUITA

15

CIGRONS SALTAJAS AMB VERDURETES
LLOM AMB CUIXOT Y FORMATGE AL
FON
RELLOM DE PORC
AMANIDA DE TOMATIQUET I
MONTGETES VERDES
FLAM I FRUITA

18

PURE DE CARBASSA AMB CROSTONS
SALSITXES FRESQUES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA
AMANIDA I PATATES
FRUITA

19

MACARONS AMB TONYINA I
TOMATIGA AL FORN
LLUÇ AMB SALSA DE MOSTASSA
LLUÇ PLANXA
AMANIDA I PESSOLS AMB CUIXOT
FRUITA

20

SOPA POLLASTRE
ESCALDUMS CASOLANS
GALL D'INDI AMB SALSA DE CURRY
AMANIDA MIXTA I COUS COUS
GELAT /FRUITA

21

ARROS A LA CUBANA AMB OU
ITOMATIGA
SALMO PLANXA
TONYINA PLANXA AMB PREBES
AMANIDA I MIXTO DE VERDURES
FRUITA I IOGUR

22

LLENTIES AMB XORIÇO
RODO DE VEDELLA
CHULETAS DE PORC PLANXA
AMANIDA I PURE DE PATATAS
FRUITA

25

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLAS
ESCALDUMS DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA I TRAMPO
GELAT/FRUITA

26

ARROS BRUT
OURADA AL FORN
OURADA AMB SALSA DE MARISC
AMANIDA MIXTA I VERDURES
FRUITA I NATILLAS

27

MENU MONTIXEF
CREMA DE BOLETS SENSE OU
SALMO AMB XAMPIYONS
POSTRE SENSE OU

28

ESPAGUETIS CARBONARAS
LLUÇ PLANXA
BACALLA AMB AI OLI
AMANIDA MIXTA I COLFLORI
FRUITA I FORMATGE FRESC

29

SOPA DE PEIX
AGUIAT DE VEDELLA
RELLOM DE PORC PLANXA
AMANIDA I MONTGETES VERDES
MACEDONIA DE FRUITA I FRUITA

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.

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

