

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

2	3	4	5	6	
CREMA DE ZANAHORIAS TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA	ESPAGUETIS SIN HUEVO NI GLUTEN AL AJILLO MERLUZA PLANCHA ENSALADA MIXTA (sin huevo ni tomate) Y BROCOLI FRUTA	GARBANZOS CON VERDURA MUSLITOS AL HORNO ENSALADA Y PATATO FRUTA	SOPA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO BACALAO AL HORNO CON LECHO DE VERDURITAS ENSALADA MIXTA (sin huevo ni tomate) FRUTA	FIESTA	
9	10	11	12	13	
PURE DE VERDURAS POLLO PLANCHA ENSALADA MIXTA (sin huevo ni tomate) Y VERDURAS FRUTA	ESPAGUETIS SIN GLUTEN NI HUEVO SALTEADOS SALMON AL HORNO ENSALADA MIXTA (sin huevo ni tomate) YOGURTH DE SOJA /FRUTA	DIA ALEMÁN PATATAS RELLENAS DE CARNE PICADA LOMO AL HORNO ENSALADA MIXTA (sin huevo ni tomate) FRUTA	ARROZ BLANCO GALLO AL VAPOR CON LECHO DE PATATA PANADERA ENSALADA MIXTA (sin huevo ni tomate) FRUTA	LENTEJAS GUIADAS SOLOMILLO DE CERDO PLANCHA ENSALADA MIXTA (sin huevo ni tomate) FRUTA	
16	17	18	19	20	
GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURITA PECHUGA DE PAVO PLANCHA ENSALADA MIXTA (sin huevo ni tomate) FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO BACALAO AL HORNO ENSALADA MIXTA (sin huevo ni tomate) Y JUDIAS VERDES FRUTA	PURE DE VERDURAS LOMO A LA PLANCHA ENSALADA FRUTA	SOPA DE CALDO MERLUZA AL HORNO ENSALADA FRUTA	SOPA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO EN SALSA ENSALADA MIXTA (sin huevo ni tomate) Y PATATAS COCIDAS 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

2	3	4	5	6
CREMA DE PASTANGA VADELLA PLANXA AMANIDA I ARROS INTEGRAL FRUITA	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB AI LLUÇ PLANXA AMANIDA MIXTA I BROCOLI FRUITA I PLATANO AMB MEL	CIGRONS AMB VERDURES CUIXETES DE POLLASTRE AMANIDA I PATATO FRUITA	SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN BACALLA AL FORN AMB VERDURES AMANIDA FRUITA	FESTIU
9	10	11	12	13
PURE DE CARBASS POLLASTRE PLANXA AMANIDA MIXTA I PATATES FREGIDES FRUITA	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB AI SALMO AL FORN AMANIDA MIXTA I VERDURETES FRUITA	DIA ALEMANY PATATAS FARCIDES AMB CARN PICADA LLOM AL FORN AMANIDA MIXTA FRUITA	ARROS BLANC OURADA LA FORN AMB PATATA PANADERA AMANIDA I VERDDURES FRUITA	AGUIAT DE LLENTIES RELLOM DE PORC AMB CEBA AMANIDA MIXTA FRUITA
16	17	18	19	20
CIGRONS AMB VERDURETES I SOIA GALL D'INDI PALNXA AMANIDA I PURE DE ESPINACS FRUITA	MACARRONS SENSE GLUTEN AMB AI BACALLA AL FORN AMANIDA MIXTA I MONTGETES VERDES AMB CUIXOT FRUITA	PURE DE CARBASSO CUIXOT PLANXA AMANIDA I TABULE FRUITA	SOPA DE BROU LLUÇ AL FORN AMANIDA I ARROS FRUITA I PRESECC AMB ALMIBAR	SOPA SENSE GLUTEN POLLASTRE AMB SALSA AMANIDA I PATATAS BOLLIDES 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

