

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p style="text-align: right;">2</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS SALMON A LA NARANJA ZANAHORIA SALTEADA YOGUR</p>	<p style="text-align: right;">3</p> <p>ENSALADA CAPRESSE MAGRA A LAS FINAS HIERBAS PATATA ASADA YOGUR</p>	<p style="text-align: right;">4</p> <p>CREMA DE CALABAZA LUBINA AL HORNO ENSALADA Y VERDURITAS SALTEADAS YOGUR</p>	<p style="text-align: right;">5</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR</p>	<p style="text-align: right;">6</p> <p>FIESTA</p>
<p style="text-align: right;">9</p> <p>ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO BACALAO AL HORNO CON TOMATE YOGUR</p>	<p style="text-align: right;">10</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS POLLO EN SALSA PATATA COCIDA YOGUR</p>	<p style="text-align: right;">11</p> <p>ENSALADA MIXTA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ARROZ BLANCO YOGUR</p>	<p style="text-align: right;">12</p> <p>SOPA DE VERDURAS HUEVOS REVUELTOS CON JAMON TOMATE AL HORNO YOGUR</p>	<p style="text-align: right;">13</p> <p>ESPINACAS A LA CREMA MERLUZA EN SALSA VERDE GU PATATA COCIDA FRUTA</p>
<p style="text-align: right;">16</p> <p>COLIFLOR CON PATATAS CANELONES DE ATUN YOGUR</p>	<p style="text-align: right;">17</p> <p>PATATAS CON PIMIENTOS POLLO AL HORNO ENSALADA VERDE YOGUR</p>	<p style="text-align: right;">18</p> <p>CODITOS CON TOMATE Y OREGANO LUBINA A LA PLANCHA VERDURITAS SALTEADAS YOGUR</p>	<p style="text-align: right;">19</p> <p>ENSALADA COMPLETA TERNERA EN SALSA ARROZ INTEGRAL YOGUR</p>	<p style="text-align: right;">20</p> <p>VERDURAS AL VAPOR SALMON A LA PLANCHA COUS COUS YOGUR</p>



**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
SOPA DE ESTRELLAS SALMO A LA TARONGA PASTANAGA IOGUR	ENSALADA CAPRESE CARN MAGRA FINAS HIERBAS PATATA IOGUR	CREMA DE CARBASSO LUBINA AL FORN AMANIDA I VERDURETES IOGUR	LLENTIES AMB VERDURES GALL D'INDI PLANXA AMANIDA VERDE IOGUR	NO LECTIU	
	9	10	11	12	13
ESPIRALS AMB AI I FORMATGE BACALLA AL FORN IOGUR	MENESTRA DE VERDURES POLLASTRE AMB SALS PATATA BOLLIDA IOGUR	AMANIDA MIXTA FILET DE VEDELLA PLANXA ARROS BLANC IOGUR	SOPA DE VERDURES OUS AMB CUIXOT TOMATIGA AL FORN IOGUR	ESPINACS AMB CREMA LLUÇ AMB SALS VERDE PATATA FUITA	
	16	17	18	19	20
COLFLORI AMB PATATAS CANELONS DE TONYINA IOGUR	PATATA AMB PREBES AMANIDA VERDE POLLASTRE AL FORN IOGUR	TOMATIGA AMB SALS LUBINA PLANXA VERDURES IOGUR	AMANIDA COMPLETA VEDELLA AMB SALS A ARROS INTEGRAL IOGUR	VERDURES AL VAPOR SALMO PLANXA COUS COUS IOGUR	

Es nostres menús inclouen tots els dies PA. 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

