

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	
CREMA DE ZANAHORIAS GUISO DE MORCILLO DE TERNERA ENSALADA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA	ESPAGUETIS SIN HUEVO NI GLUTEN BOLOÑESA MERLUZA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y BROCOLI FRUTA Y PLATANO CON MIEL	GARBANZOS CON CHORIZO GUISADOS MUSLITOS AL HORNO CON PIÑA ENSALADA Y PATATO FRUTA	SOPA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO DORADA AL HORNO CON LECHO DE VERDURITAS ENSALADA MIXTA FRUTA	FIESTA	
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	
PURE DE CALABAZA POLLO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y VERDURAS FRUTA	ESPAGUETIS SIN GLUTEN NI HUEVO AL PESTO SALMON AL HORNO ENSALADA MIXTA Y TOMATE AL HORNO YOGURTH /FRUTA	DIA ALEMÁN PATATAS RELLENAS DE CARNE PICADA GRATINADA CON QUESO LOMO AL HORNO CON CEBOLLA FRITA ENSALADA MIXTA CON COL YOGURTH FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y HUEVO DORADA AL VAPOR CON LECHO DE PATATA PANADERA ENSALADA MIXTA FRUTA Y QUESO FRESCO CON MIEL	LENTEJAS GUISADAS SOLOMILLO DE CERDO ENCEBOLLADO ENSALADA MIXTA FRUTA	
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURITA Y SOJA PECHUGA DE PAVO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PURE DE ESPINACAS FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN NI HUEVO CARBONARA DORADA AL HORNO ENSALADA MIXTA Y JUDIAS VERDES CON JAMON FRUTA	PURE DE CALABACIN JAMON PLANCHA ENSALADA FRUTA	SOPA DE CALDO SIN GLUTEN MERLUZA AL HORNO ENSALADA FRUTA Y MELOCONTON EN ALMIBAR	SOPA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO EN SALSA ENSALADA COMPLETA (lechuga, tomate, cebolla, espárragos) Y PATATAS FRITAS 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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
CREMA DE PASTANGA AGUIAT DE VEDELLA AMANIDA I ARROS INTEGRAL FRUITA	ESPAGUETIS BOLONYESA SENSE GLUTEN LLUÇ PLANXA AMANIDA MIXTA I BROCOLI FRUITA I PLATANO AMB MEL	AGUIAT DE CIGRONS AMB XORIÇ CUIXETES DE POLLASTRE AMB PINYA AMANIDA I PATATO FRUITA	SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN OURADA AL FORN AMB VERDURESTES AMANIDA MIXTA FRUITA	FESTIU
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
PURE DE CARBASS POLLASTRE PLANXA AMANIDA MIXTA I PATATES FREGIDES FRUITA	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AL PESTO SALMO AL FORN AMANIDA MIXTA I VERDURETES I OGURT I FRUITA	DIA ALEMANY PATATAS FARCIDES AMB CARN PICADA I GRATINAT AMB FORMATGE LLOM AL FORN AMB CEBA AMANIDA MIXTA AMB COL FRUITA	ARROS AMB TOMATIGA I OU OURADA LA FORN AMB PATATA PANADERA AMANIDA I VERDDURES FRUITA I FORMATGE FRESC AMB MEL	AGUIAT DE LLENTIES RELLOM DE PORC AMB CEBA AMANIDA MIXTA FRUITA
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
CIGRONS AMB VERDURETES I SOIA GALL D'INDI PALNXA AMANIDA I PURE DE ESPINACS FRUITA	MACARRONS SENSE GLUTEN CARBANORA OURADA AL FORN AMANIDA MIXTA I MONTGETES VERDES AMB CUIXOT FRUITA	PURE DE CARBASSO CUIXOT PLANXA AMANIDA I TABULE FRUITA	SOPA DE BROU SENSE GLUTEN LLUÇ AL FORN AMANIDA I ARROS FRUITA I PRESECC AMB ALMIBAR	SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN POLLASTRE AMB SALS AMANIDA I PATATAS FREGIDES 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

