

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|--|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
|----------|----------|----------|----------|----------|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--------|--|
| CREMA DE ZANAHORIAS GUISO DE MORCILLO DE TERNERA ENSALADA FRUTA | ESPAGUETIS AL PESTO MERLUZA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y BROCOLI FRUTA Y PLATANO CON MIEL | GARBANZOS CON VERDURAS MUSLITOS AL HORNO CON PIÑA ENSALADA Y PATATO FRUTA | SOPA DE PICADILLO DORADA AL HORNO CON LECHO DE VERDURITAS ENSALADA MIXTA FRUTA | FIESTA | |
|--|--|--|--|--------|--|

| | | | | | |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| PURE DE CALABAZA POLLO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y VERDURAS FRUTA | ESPAGUETIS FRUTI DE MARE SALMON AL HORNO ENSALADA MIXTA Y TOMATE AL HORNO YOGURTH DE SOJA /FRUTA | DIA ALEMÁN PATATAS RELLENAS DE CARNE PICADA LOMO AL HORNO CON CEBOLLA FRITA ENSALADA MIXTA FRUTA | ARROZ CON TOMATE Y HUEVO DORADA AL VAPOR CON LECHO DE PATATA PANADERA ENSALADA MIXTA FRUTA | LENTEJAS GUISADAS SOLOMILLO DE CERDO ENCEBOLLADO ENSALADA MIXTA FRUTA | |
|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|
| GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURITA PECHUGA DE PAVO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PURE DE ESPINACAS FRUTA | MACARRONES CON TOMATE DORADA AL HORNO ENSALADA MIXTA Y JUDIAS VERDES FRUTA | PURE DE CALABACIN JAMON PLANCHA ENSALADA FRUTA | PATATAS SALTEADAS CON VERDURA MERLUZA AL HORNO ENSALADA FRUTA Y MELOCONTON EN ALMIBAR | SOPA DE PASTA 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

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

