

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	
<p>CREMA DE ZANAHORIAS ALBONDIGAS JARDINERA GUISO DE MORCILLO DE TERNERA ENSALADA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA</p>	<p>ESPAGUETIS BOLOÑESA MERLUZA PLANCHA MERLUZA CON SALSA DE MARISCO ENSALADA MIXTA Y BROCOLI FRUTA Y PLATANO CON MIEL</p>	<p>SOPA DE PICADILLO MUSLITOS AL HORNO CON PIÑA PAVO AL CURRY ENSALADA Y PATATO FRUTA Y NATILLAS</p>	<p>FIDEUA CON AI OLI DORADA AL HORNO CON LECHO DE VERDURITAS DORADA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y ARROZ TRES DELICIAS FRUTA</p>	<p>FIESTA</p>	
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	
<p>PURE DE CALABAZA CROQUETAS DE POLLO POLLO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PISTO FRUTA</p>	<p>ESPAGUETIS AL PESTO SALMON AL HORNO BACALAO CON AI OLI ENSALADA MIXTA Y TOMATE AL HORNO YOGURTH /FRUTA</p>	<p>DIA ALEMÁN PATATAS RELLENAS DE CARNE PICADA GRATINADA CON QUESO BRATSWURTH CON CEBOLLA FRITA Y PAN ENSALADA MIXTA CON COL TARTA DE ZANAHORIA FRUTA</p>	<p>ARROZ CON TOMATE Y HUEVO DORADA AL VAPOR CON LECHO DE PATATA PANADERA DORADA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PATATAS FRITAS FRUTA Y QUESO FRESCO CON MIEL</p>	<p>LENTEJAS GUISADAS REDONDO DE TERNERA SOLOMILLO DE CERDO ENCEBOLLADO ENSALADA MIXTA / ARROZ INTEGRAL FRUTA</p>	
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
<p>GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURITA Y SOJA PIZZA CASERA CON JAMON Y QUESO PECHUGA DE PAVO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PURE DE ESPINACAS FRUTA</p>	<p>MACARRONES CARBONARA SARDINAS REBOZADAS CASERAS SALMON PLANCHA ENSALADA MIXTA Y JUDIAS VERDES CON JAMON FRUTA</p>	<p>PURE DE CALABACIN CORDON BLUE CASERO AL HORNO JAMON PLANCHA ENSALADA Y TABULE FRUTA</p>	<p>EMPANADA DE ATUN CON HUEVO MERLUZA CON COSTRA DE CEREALES RAGU DE PESCADO ENSALADA Y ARROZ FRUTA Y MELOCANTON EN ALMIBAR</p>	<p>SOPA DE NAVIDAD TIRAS DE POLLO REBOZADAS CASERAS PAVO GUISADO ENSALADA DE NAVIDAD Y PATATAS FRITAS POLVORES Y TURRONES FRUTA</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	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 1 ó 2 días a la semana	 Pescado 3 ó 4 días a la semana	 Ternera, cerdo, ave 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 MANDOLINES JARDINERA AGUIAT DE VEDELLA AMANIDA I ARROS INTEGRAL FRUITA	ESPAGUETIS BOLONYESA LLUÇ PLANXA LLUÇ AMB SALS DE MARISC AMANIDA MIXTA I BROCOLI FRUITA I PLATANO AMB MEL	SOPA DE BROU CUIXETES DE POLLASTRE AMB PINYA GALL D'INDI AMB CURRY AMANIDA I PATATO FRUITA I NATILLAS	FIDEUA AMB AI OLI DURADA AL FORN AMB VERDURETES DURADA PLANXA AMANIDA I ARROS TRES DELICIAS FRUITA	FESTIU
9	10	11	12	13
PURE DE CARBASSA CROQUETAS DE POLLASTRE POLLASTRE PLANXA AMANIDA MIXTA I PISTO FRUITA	ESPAGUETIS AL PESTO SALMO AL FORN BACALLA AMB AI OLI AMANIDA MIXTA I TOMATIGA AL FORN IYGURT I FRUITA	DIA ALEMANY PATATAS FARCIDES AMB CARN PICADA I GRATINAT AMB FORMATGE BRATSWURTH AMB CEBA AMANIDA MIXTA AMB COL PASTIS DE PASTANAGA FRUITA	ARROS AMB TOMATIGA I OLI DURADA LA FORN AMB PATATA PANADERA DURADA PLANXA AMANIDA I PATATAS FREGIDES FRUITA I FORMATGE FRESC AMB MEL	AGUIAT DE LLENTIES RODO DE VEDELLA RELLOM DE PORC AMB CEBA AMANIDA MIXTA I ARROS INTEGRAL FRUITA
16	17	18	19	20
CIGRONS AMB VERDURETES I SOIA PIZZA AMB CUIXOT I FORMATGE POLLASTRE PLANXA AMANIDA I PURE DE ESPINACS FRUITA	MACARRONS CARBONARA PEIX ARREBOSSAT CASOLA SALMO PLANXA AMANIDA MIXTA I MONTGETES VERDES AMB CUIXOT FRUITA	PURE DE CARBASSO CORDON BLUJE CASOLA CUIXOT PLANXA AMANIDA I TABULE FRUITA	SOPA DE BROU LLUÇ AMB CEREALS RAGU DE PEIX AMANIDA I ARROS FRUITA I PRESECC AMB ALMIBAR	SOPA DE NADAL TIRAS DE POLLASTRE ARREBOSSAT GALL D'INDI AGUIAT AMANIDA I PATATAS FREGIDES POLVORONS I TORRONS FRUITA

Els 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.

CEREALS, FÈCULES O LLEGUM	<b>D</b> <b>S</b> <b>O</b> <b>P</b> <b>A</b> <b>R</b>	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:

 <b>Ou</b>	 <b>Peix</b>	 <b>Vedella, porc, au</b>
1 o 2 dies a la setmana	3 o 4 dies a la setmana	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

