

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

			8	9
		SOPA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO LOMO PLANCHA ENSALADA MIXTA (sin huevo ni tomate) FRUTA	ESPAGUETIS SIN GLUTEN NI HUEVO SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL DORADA AL HORNO ENSALADA MIXTA (sin huevo ni tomate) Y PATATAS HERVIDAS FRUTA	GARBANZOS CON VERDURAS MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO ASADOS ENSALADA MIXTA (sin huevo ni tomate) Y VERDURAS FRUTA
			15	16
13	14	LENTEJAS CON VERDURAS REDONDO DE TERNERA AL HORNO ENSALADA MIXTA (sin huevo ni tomate) Y ARROZ INTEGRAL FRUTA	ARROZ CON VERDURAS BACALAO AL HORNO ENSALADA MIXTA (sin huevo ni tomate) Y JUDIAS VERDES CON AJO FRUTA	17
BRÓCOLI SALTEADO CON ZANAHORIA POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA (sin huevo ni tomate) Y PATATAS COCIDAS FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO MERLUZA AL HORNO ENSALADA MIXTA (sin huevo ni tomate) FRUTA			CREMA DE ESPARRAGOS CHULETAS DE CERDO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y BROCOLI FRUTA
			22	23
20	21	GARBANZOS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO ASADOS ENSALADA LECHUGA Y PATATA FRUTA	COLIFLOR CON PATATA COCIDA DORADA PLANCHA ENSALADA MIXTA (sin huevo ni tomate) Y PIMIENTOS ASADOS FRUTA	24
FIESTA	MACARRONES SIN GLUTEN NI HUEVO CON VERDURAS MERLUZA PLANCHA ENSALADA MIXTA (sin huevo ni tomate) Y PATATA HERVIDA FRUTA			CREMA DE ZANAHORIA PECHUGA DE POLLO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y GUI SANTES REHOGADOS FRUTA
			29	30
27	28	CREMA DE VERDURAS LOMO AL HORNO ENSALADA MIXTA (sin huevo ni tomate) Y PATATAS AL HORNO FRUTA	ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES DORADA AL HORNO ENSALADA MIXTA (sin huevo ni tomate) Y CHAMPIÑONES FRUTA	31
SOPA DE CALDO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO PAVO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA (sin huevo ni tomate) Y VERDURAS FRUTA	ESPAGUETIS SIN GLUTEN NI HUEVO SALTEADOS MERLUZA AL HORNO ENSALADA MIXTA (sin huevo ni tomate) Y ZANAHORIA BABY FRUTA			CREMA DE PUERROS POLLO PLANCHA ENSALADA MIXTA (sin huevo ni tomate) Y VERDURAS FRUTA

Observaciones: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con este durante el proceso.



**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.

Nuestros menús incluyen todos los días PAN y la bebida será AGUA

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

		8	9	10
		SOPA SENSE GLUTEN LLOM PLANXA ENCIAM FRUITA	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN I SENSE OU SALTAJATS AMB AI OURADA FORN AMANIDA MIXTA I PATATAS BOLLIDAS FRUITA	CIGRONS AMB VERDURETES CUIXETES DE POLLASTRE AMB AI AMANIDA MIXTA I VERDURES FRUITA
13	14	15	16	17
BROCOLI AMB PASTANAGA POLLASTRE PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA	MACARRONS SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB AI LLUÇ AL FORN AMANIDA MIXTA FRUITA	LLENTIES AMB VERDURES RODO DE VEDELLA FORN BROQUETA MORUNA PLANXA AMANDI MIXTA I ARROS INTEGRAL FRUITA	ARROS AMB VERDURES BACALLA AL FORN AMANIDA MIXTA I MONTGETES AL FORN FRUITA	CREMA DE ESPARECS CHULETAS DE PORC PLANXA ENCIAM I BROCOLI FRUITA
20	21	22	23	24
FESTIU	MACARRONS SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB VERDURES LLUÇ PLANXA AMANIDA MIXTA I PATATA BOLLIDA FRUITA	CIGRONS AMB VERDURA CUIXETES DE POLLASTRE AMB AI AMANIDA MIXTA I PATATO FRUITA	VERDURA BOLLIDA OURADA PLANXA ENCIAM I PREBES TORRATS FRUITA	CREMA DE PASTANAGUES PITERA DE POLLASTRE PLANXA ENCIAM I PESSOLS AMB AI FRUITA
27	28	29	30	31
SOPA DE BROU GALL D'INID PLANXA AMANIDA MIXTA I VERDURES FRUITA	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN I SENSE OU SALTAJATS LLUÇ AL FORN AMANIDA MIXTA I PASTANAGA BABY FRUITA	CREMA DE VERDURES LLOM FORN AMANIDA MIXTA I PATATAS AL FORN FRUITA	ARROS BLANC AMB XAMPINYONS OURADA AL FORN ENCIAM Y XAMPINYONS FRUITA	CREMA DE PORROS POLLASTRE PLANXA ENCIAM I VERDURES 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

