

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

		8	9	10
		SOPA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO LOMO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y TOMATE AL HORNO FRUTA	ESPAGUETIS SIN GLUTEN NI HUEVO AL PESTO DORADA AL HORNO ENSALADA MIXTA Y PATATAS HERVIDAS FRUTA Y NATILLAS	GARBANZOS CON CHORIZO MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA Y VERDURAS FRUTA
13	14	15	16	17
HUEVOS GRATINADOS AL HORNO SALCHICHAS FRESCAS ENSALADA MIXTA Y PATATAS FRITAS FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN NI HUEVO BOLOÑESA SALMON AL HINOJO CON PATATA HERVIDA ENSALADA MIXTA FRUTA Y MELOCOTON EN ALMIBAR	LENTEJAS GUIADAS REDONDO DE TERNERA AL HORNO ENSALADA MIXTA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA	ARROZ CON VERDURAS MERLUZA CON ALI OLI ENSALADA MIXTA Y JUDIAS VERDES CON AJO FRUTA Y YOGURTH	CREMA DE CALABAZA SOLOMILLO DE CERDO EN SU SALSA ENSALADA Y BROCOLI FRUTA
20	21	22	23	24
FIESTA	MACARRONES SIN GLUTEN NI HUEVO AL PESTO MERLUZA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PATATA HERVIDA FRUTA	GARBANZOS CON VERDURAS Y HUEVO DURO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO ENSALADA LECHUGA Y TOMATE Y PATATA FRUTA Y QUESO CON MERMELEADA	COLIFLO CON PATATA COCIDA DORADA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PIMIENTOS ASADOS FRUTA Y YOGURTH	CREMA DE ZANAHORIAS PECHUGA DE POLLO AL LIMON ENSALADA DE TOMATE Y GUIANTES CON JAMON FRUTA
27	28	29	30	31
SOPA DE CALDO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO JAMON PLANXA ENSALADA MIXTA Y VERDURAS FRUTA	ESPAGUETIS SIN GLUTEN NI HUEVO CARBONARA MERLUZA AL HORNO ENSALADA MIXTA Y ZANAHORIA BABY FRUTA Y PETIT SUISE	CREMA DE VERDURAS LOMO AL HORNO CON SALSA DE MOSTAZA ENSALADA MIXTA Y PATATAS FRUTA	PAELLA CIEGA PALOMETA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y CHAMPIÑONES FRUTA	CREMA DE CALABACIN Y PUERRO POLLO A LA PIMIENTA ENSALADA MIXTA 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

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

SOPA DE PASTA SENS OU I SENSE GLUTEN
LLOM PLANXA
AMANIDA MIXTA I TOMATIGA AL FORN
FRUITA

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN I SENSO OU AL PESTO
OURADA FORN
AMANIDA MIXTA I PATATAS BOLLIDAS
FRUITA I NATILLAS

CIGRONS AMB VERDURETES
CUIXETES DE POLLASTRE AMB AI
AMANIDA MIXTA I VERDURES
FRUITA

13

14

15

16

17

OUS GRATINATS AL FORN
SALSITXES FRESQUES
AMANIDA MIXTA I PATATES FREGIDES
FRUITA

MACARRONS BOLOÑESA SENSE GLUTEN I SENSE OU
SALMO AMB FONOLL
AMANIDA MIXTA
FRUITA I PRESECC A ALMIBAR

LLENTIES AMB XORIÇ
RODO DE VEDELLA FORN
AMANDI MIXTA I MONTGETES AMB AI
FRUITA

ARROS AMB VERDURES
LLUÇ AMB AI OLI
AMANIDA MIXTA I MONTGETES AL FORN
FRUITA I IOGURT

CREMA DE CARBASSA
RELLOM DE PORC
AMANIDA I BROCOLI
FRUITA

20

21

22

23

24

FESTIU

MACARRONS SENSE GLUTEN I SENSE OU
LLUÇ PLANXA
AMANIDA MIXTA I PATATA BOLLIDA
FRUITA

CIGRONS AMB VERDURA I OUS
CUIXETES DE POLLASTRE AMB AI
AMANIDA MIXTA I PATATO
FRUITA I FORTMATGE

COLFLORI AMB VERDURES
OURADA PLANXA
AMANIDA MIXTA I PREBES TORRATS
FRUITA

CREMA DE PASTANGA
PITERA DE POLLASTRE AMB LLIMONA
AMANIDA DE TOMATIQUET I PESSOLS
AMB CUIXOT
FRUITA

27

28

29

30

31

SOPA DE BROU AMB PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
CUIXOT PLANXA
AMANIDA MIXTA I VERDURES
FRUITA

ESPAGUETIS CARBONARA SENSE GLUTEN I SENSE OU
LLUÇ AL FORN
AMANIDA MIXTA I PASTANAGA BABY
FRUITA I PETTIT SUISE

CREMA DE VERDURES
LLOM FORN AMB SALSA DE MOSTAZ
AMANIDA MIXTA I PATATAS FREGIDES
FRUITA

PAELLA CIEGA
PALOMETA PLANXA
AMANIDA I XAMPINYONS
FRUITA

CREMA DE CARBASSO I PORRO
POLLASTRE AMB SALSA DE PREBE
AMANIDA
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

