

# MENÚ ESCOLAR – RECOMENDACIÓN DE CENAS

Enero - 2020

COMER

APRENDER

VIVIR

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

			8	9
		<p>ESPINACAS A LA CREMA REVUELTO DE CHAMPIÑÓN ENSALADA DE MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGURTH NATURAL</p>	<p>ARROZ CON TOMATE PECHUGA DE PAVO EN SALSA ENSALADA VERDE FRUTA</p>	<p>ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTÓN EMPANADILLAS DE ATÚN TOMATE ALIÑADO BATIDO DE FRUTA</p>
				10
	13	14	15	16
<p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE PALOMETA ADOBADA ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA</p>	<p>ARROZ TRES DELICIAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO YOGURTH NATURAL</p>	<p>CREMA DE CHAMPIÑONES TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA VERDE FRUTA</p>	<p>BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN ALITAS DE POLLO AL HORNO ENSALADA DE MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA</p>	<p>LASAÑA DE ESPINACAS ALBÓNDIGAS DE BACALAO PATATAS DADO BATIDO DE FRUTA</p>
	20	21	22	23
<p>FIESTA</p>	<p>GUISANTES ENCEBOLLADOS FILETES RUSOS DE TERNERA EN SALSA CHAMPIÑONES FRUTA</p>	<p>CREMA DE PUERROS ATÚN AL HORNO CON PISTO YOGURTH NATURAL</p>	<p>COLIFLOR GRATINADA CON BECHEMEL HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS FRUTA</p>	<p>ARROZ CON VERDURAS GALLO AL HORNO ENSALADA VERDE BATIDO DE FRUTA</p>
	27	28	29	30
<p>ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES PINCHITOS DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA</p>	<p>ESPINACAS SALTEADAS CON JAMÓN POLLO EN SALSA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATA FRUTA</p>	<p>RAVIOLIS EN SALSA DE QUESO SALMÓN A LA NARANJA TOMATE AL HORNO YOGURTH NATURAL</p>	<p>JUDÍAS VERDES CON PATATAS TORTILLA DE JAMÓN YORK ENSALADA VERDE FRUTA</p>	<p>BRÓCOLI GRATINADO RABAS DE CALAMAR Y CROQUETAS DE BACALAO ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO BATIDO DE FRUTA</p>
				31

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

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



**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

			8	9
		<p>ESPINACS AMB CREMA TRUTA DE XAMPINYONS AMANIDA I PASTANAGA IOGURT NATURAL</p>	<p>ARROS AMB TOMATIGA GALL D'INDI AMB SALS AMANIDA VERDE FRUITA</p>	<p>ACELGAS CON PIMENTON PANADES DE TONYINA TOMATIGA BATUT DE FRUITA NATURAL</p>
	13	14	15	16
<p>MONTGETES AMB TOMATIGA PALOMETA AMANIDA FRUITA</p>	<p>ARROS TRES DELICIAS LLOM PLANXA TOMATIGA IOGURT NATURAL</p>	<p>CREMA DE XAMPINYONS TRUITA DE CARBASSO AMANIDA FRUITA</p>	<p>BROCOLI AMB CUIXOT ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMANIDA FRUITA</p>	<p>LASAÑA DE ESPINACS BACALLA PATATA FRUITA</p>
	20	21	22	23
<p>FESTIU</p>	<p>PESSOLS AMB CEBA FILET DE VEDELLA AMB SALS A TOMATIGA IOGURT</p>	<p>CREMA DE PESSOLS TONYINA AL FORN AMB PISTO IOGURT</p>	<p>COLFLORI GRATINADA AMB BECHAMEL OUS AMB PATATA FRUITA</p>	<p>ARROS AMB VERDURES GALL AL FORN AMANIDA FRUITA</p>
	27	28	29	30
<p>ARROS BLANC AMB XAMPIYONS GALL D'INDI PLANXA AMANIDA FRUITA</p>	<p>ESPINACS AMB CUIXOT POLLASTRE AMB PESSOLS PASTANAGA I PATATAS FRUITA</p>	<p>RAVIOLIS AMB SALS DE FORMATGE SALMO A LA TARONGA TOMATIGA AL FORN IOGURT</p>	<p>MONGETES VERDES AMB PATATAS TRUITA AMB CUIXOT DOLÇ ENCIAM FRUITA</p>	<p>BROCOLI GRATINAT CROQUETAS DE BACALLA I RABAS ENCIAM FRUITA</p>



**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

