

MENÚ ESCOLAR – DIETA SIN LECHE

Enero - 2020

COMER

APRENDER

VIVIR

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

		8	9	10
		SOPA DE PICADILLO CON HUEVO LOMO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y TOMATE AL HORNO FRUTA	ESPAGUETIS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL DORADA AL HORNO ENSALADA MIXTA Y PATATAS HERVIDAS FRUTA Y YOGURTH DE SOJA	GARBANZOS CON VERDURAS MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA Y VERDURAS FRUTA
13	14	15	16	17
HUEVOS AL HORNO SALCHICHAS FRESCAS ENSALADA MIXTA Y PATATAS FRITAS FRUTA	MACARRONES 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 PLANCHA ENSALADA MIXTA Y JUDIAS VERDES CON AJO FRUTA Y YOGURTH DE SOJA	CREMA DE CALABAZA SOLOMILLO DE CERDO EN SU SALSA ENSALADA Y BROCOLI FRUTA
20	21	22	23	24
FIESTA	MACARRONES CON VERDURAS MERLUZA PLANCHA GUISO DE PESCADO AL CURRY 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 YOGURTH DE SOJA	COLIFLOR CON PATATA COCIDA DORADA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PIMIENTOS ASADOS FRUTA Y YOGURTH DE SOJA	CREMA DE ZANAHORIAS CON CROSTONES PECHUGA DE POLLO AL LIMON ENSALADA DE TOMATE Y GUISANTES CON JAMON FRUTA
27	28	29	30	31
SOPA DE CALDO JAMON PLANCHA ENSALADA MIXTA Y VERDURAS FRUTA	ESPAGUETIS CON TOMATE MERLUZA AL HORNO ENSALADA MIXTA Y ZANAHORIA BABY FRUTA Y YOGURTH DE SOJA	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.

Scolarest

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	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
		SOPA AMB OU LLOM PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA		ESPAGUETIS AMB AI OURADA FORN AMANIDA MIXTA I PATATAS BOLLIDAS FRUITA I IOGURT DE SOIA
				10
				CIGRONS AMB VERDURETES CUIXETES DE POLLASTRE AMB AI AMANIDA MIXTA I VERDURES FRUITA
	13	14	15	16
OUS AL FORN SALSITXES FRESQUES AMANIDA MIXTA I PATATES FREGIDES FRUITA	MACARRONS BOLOÑESA SALMO AMB FONOLL AMANIDA MIXTA FRUITA I PRESECC A ALMIBAR	LLENTIES AGUIADAS RODO DE VEDELLA FORN AMANDI MIXTA I ARROS INTEGRAL FRUITA	ARROS AMB VERDURES LLUÇ PLANXA AMANIDA MIXTA I MONTGETES AL FORN FRUITA I IOGURT DE SOIA	CREMA DE CARBASSA RELLOM DE PORC AMANIDA I BROCOLI FRUITA
	20	21	22	23
FESTIU	MACARRONS AMB VERDURES LLUÇ PLANXA AMANIDA MIXTA I PATATA BOLLIDA FRUITA	CIGRONS AMB VERDURA I OUS CUIXETES DE POLLASTRE AMB AI AMANIDA MIXTA I PATATO FRUITA	VERDURA BOLLIDA OURADA PLANXA AMANIDA MIXTA I PREBES TORRATS FRUITA IOGUR DE SOIA	CREMA DE PASTANAGUES AMB PICATOSTES PITERA DE POLLASTRE AMB Llimona AMANIDA DE TOMATIQUET I PESSOLS AMB CUIXOT FRUITA
	27	28	29	30
SOPA DE BROU CUIXOT PLANXA AMANIDA MIXTA I VERDURES FRUITA	ESPAGUETIS AMB TOMATIGA LLUÇ AL FORN AMANIDA MIXTA I PASTANAGA BABY FRUITA I IOGURT DE SOIA	CREMA DE VERDURES LLOM FORN AMB Salsa de MOSTAZA AMANIDA MIXTA I PATATAS FREGIDES FRUITA	PAELLA CIEGA PALOMETA PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA	CREMA DE CARBASSO I PORRO POLLASTRE AMB Salsa de PREBE AMANIDA MIXTA I VERDURES 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	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

