

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

				1	2
3	4	5	6	7	
CREMA DE VERDURAS CON CROSTONES CONTRAS DE POLLO AL HORNO CONTRA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA Y PATATA PANADERA FRUTA	LASAÑA CASERA DORADA PLANCHA MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS ENSALADA MIXTA FRUTA Y PETTIT SUISE	SOPA DE ESTRELLAS LOMO A LA SAL AL HORNO EN SU JUGO LOMO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y TOMATE AL HORNO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y HUEVO SALMON A LA NARANJA BACALAO AL HORNO ENSALADA MIXTA Y PATATA HERVIDA MACEDONIA DE FRUTA Y FRUTA	LENTEJES GUIADAS CHULETAS DE CERDO A LA PLANCHA POLLO PLANCHA ENSALADA Y ARROX INTEGRAL FRUTA	
10	11	12	13	14	
SOPA DE PICADILLO CON HUEVO JAMONCITOS DE POLLO ASADO CON MIEL Y MOSTAZA PECHUGA DE POLLO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y ZANAHORIA BABY Y JUDIAS FRUTA	PASTA A LA CARBONARA MERLUZA AL HORNO MERLUZA CON PIMENTOS ENSALADA MIXTA, FRUTA Y FLAN	GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS ALBONDIGAS JARDINERA SOLOMILLO ENCEBOLLADO ENSALADA MIXTA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA	PASTEL DE CARNE CON CHAMPIÑONES CROQUETAS DE BACALAO GUISO DE CALAMARES ENSALADA MIXTA FRUTA	PURE DE CALABACIN REDONDO DE TERNERA EN SALSA LOMO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PURE DE PATATAS CON ESPINACAS FRUTA	
17	18	19	20	21	
DIA INTERNACIONAL ROLLITO DE PRIMAVERA CHOP SUEY DE TERNERA CONTRAS DE POLLO PLANCHA ENSALADA CHINA Y ARROZ TRES DELICIAS PAN CHINO PLATANO FRITO	MACARRONES BOLOÑESA MERLUZA PLANCHA MERLUZA AL HORNO CON LECHO DE VERDURAS ENSALADA Y PATATA HERVIDA FRUTA Y YOGURTH	ALUBIAS CON GAMBAS PAVO AL CURRY PAVO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y CORAZONES DE ALCACHOFAS CON JAMON FRUTA	EMPANADA DE ATUN CON HUEVO DORADA AL LIMON BACALAO CON TOMATE ENSALADA MIXTA Y CHAMPIÑONES FRUTA	CREMA DE GUIANTES GUISO DE MORCILLO CON PATATAS ESCALDUMS DE POLLO ENSALADA MIXTA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA	
24	25	26	27	28	
PAELLA MIXTA CON AI OLI MERLUZA PLANCHA SARDINAS AL HORNO ENSALADA MIXTA Y VERDURAS FRUTA	GUISO DE GARBANZOS TIRAS DE POLLO REBOZADAS POLLO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y TOMATE HORNO FRUTA Y NATILLAS	ESPAGUETIS AL PESTO DORADA PLANCHA DORADA A LA VASCA ENSALADA MIXTA Y BROCCOLI FRUTA	SOPA DE POLLO SOLOMILLO DE CERDO PLANCHA SOLOMILLO ENCEBOLLADO ENSALADA MIXTA Y PATATAS FRITAS FRUTA	NO LECTIVO	

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



# 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

