

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

				1	2
3	4	5	6	7	
ARROZ TRES DELICIAS PALOMETA ADOBADA ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA	JUDIAS VERDES CON TOMATE PECHUGA DE PAVO EN SALSA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL REVUELTO DE CHAMPIÑÓN ENSALADA VERDE YOGURTH NATURAL	CREMA DE PUERROS FILETES RUSOS DE TERNERA EN SALSA ENSALADA DE MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	RAVIOLIS EN SALSA DE QUESO ALBÓNDIGAS DE BACALAO PATATAS DADO BATIDO DE FRUTA	
10	11	12	13	14	
GUISANTES ENCEBOLLADOS ATÚN AL HORNO CON PISTO FRUTA	CREMA DE CHAMPIÑONES CON QUESO GRATINADO CINTA DE LOMO AL AJILLO TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	ESPINACAS AL PESTO HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS FRUTA	ARROZ A BANDA AL PUNTO DE ALI OLI BROCHETAS DE PAVO ENSALADA VERDE BATIDO DE FRUTA	LASAÑA DE ATÚN LENGUADO REBOZADO CALABACIN A LA PLANCHA MOUSSE DE CHOCOLATE	
17	18	19	20	21	
ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTÓN HUEVOS COCIDOS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA	SOPA DE FIDEOS SOLOMILLO A LA CREMA PATATA COCIDA FRUTA	BRÓCOLI GRATINADO CON PATATAS SALMÓN A LA NARANJA ZANAHORIA BABY Y CHAMPIÑÓN NATILLAS	ENSALADA CAMPERA ALITAS DE POLLO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE EMPANADILLAS DE ATÚN Y RABAS DE CALAMAR TOMATE ALIÑADO BATIDO DE FRUTA	
24	25	26	27	28	
ESPINACAS A LA CREMA HAMBURGUESA DE TERNERA CON QUESO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	ARROZ CON VERDURAS ABADEJO ENCEBOLLADO PATATA ASADA FRUTA	COLIFLOR CON MAHONESA TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN PIMIENTOS ASADOS BATIDO DE FRUTA	TALLARINES CON SETAS Y QUESO RALLADO MERLUZA EN SALSA VERDE GUISANTES Y ZANAHORIA BABY FLAN	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	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

			1	2
3	4	5	6	7
ARROS TRES DELICIAS PALOMETA AMANIDA DE ENCIAM FRUITA	MONTGETES VERDES AMB TOMATIGUE PITERA DE GALL D'INID AMB SALSA DE PASTANAGA FRUITA	COLFLORI GRATIADA AMB BECHAMEL OUS AMB XAMPINYONS ENCIAM IOGUR NATURAL	CREMA DE PORROS FILET RUS DE VEDELLA AMB SALSA AMANIDA FRUITA	RAVIOLIS AMB SALSA DE FORMATGE MANDONGUILLAS DE BACALLA PATATAS BATUT DE FRUITA
10	11	12	13	14
PESSOLS AMB CEBA TONYINA AL FORN AMB PISTO FRUITA	CREMA DE XAMPINYONS AMB FORMATGE RALLAT LLOM AMB AI AMANIDA DE TOMATIGUE FRUITA	ESPINACS AL PESTO OUS AMB PATATAS FRUITA	ARROS A BANDA AMB AI OLI BROQUETAS DE GALL D'INDI AMANIDA DE ENCIAM FRUITA	LASAÑA DE TONYINA LLEGUADO ARREBOSAT CARBASSO PLANXA MOUSSE DE XOCOLATA
17	18	19	20	21
BLEDES AMB PREBE BO OUS AMB SALSA DE TOMATIGUE AMNIDA DE ENCIAM FRUITA	SOPA DE FIDEUS RELLOM AMB SALSA PATATA BOLLIDA FRUITA	BROCOLI GRATINAT AMB PATATAS SALMO AMB TARONGA PASTANAGA BABY I XAMPINYONS NATILLAS	AMANIDA CAMPERA ALES DE POSSATRE AL FORN AMANIDA DE ENCIAM I CEBA FRUITA	ARROS AMB SALSITXA Y TOMATIGUE PENADES DE TONYINA I CALAMAR TOMATIGUE FRUITA
24	25	26	27	28
ESPINACS AMB CREMA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB FORMATGE AMANIDA DE ENCIAM FRUITA	ARROS AMB VERURES ABADEJO AMB CEBA PATATA BOLLIDA FRUITA	COLFLORI AMB MAHONESA TRUITA DE PATATA AMB CARBASSO PREBES TORRATS FRUITA	TALLARINS AMB FORMATGE I BOLLETS LLUÇ AMB SALSA VERDE PESSOLS I PASTANAGA BABY FLAN	NO LECTIU

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	 Peix	 Vedella, porc, au
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

