

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

				1	2
3	4	5	6	7	
CREMA DE VERDURAS CONTRAS DE POLLO AL HORNO ENSALADA Y PATATA PANADERA FRUTA	PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CON TOMATE DORADA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA Y PETTIT SUISE	SOPA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO LOMO A LA SAL AL HORNO EN SU JUGO ENSALADA MIXTA Y TOMATE AL HORNO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y HUEVO SALMON A LA NARANJA ENSALADA MIXTA Y PATATA HERVIDA MACEDONIA DE FRUTA Y FRUTA	LENTEJES GUIADAS CHULETAS DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA	
10	11	12	13	14	
SOPA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO JAMONCITOS DE POLLO ASADO CON MIEL Y MOSTAZA ENSALADA MIXTA Y ZANAHORIA BABY Y JUDIAS FRUTA	PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO MERLUZA AL HORNO ENSALADA MIXTA, FRUTA Y FLAN	GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS SOLOMILLO ENCEBOLLADO ENSALADA MIXTA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA	PASTEL DE CARNE GUIISO DE CALAMARES ENSALADA MIXTA FRUTA	PURE DE CALABACIN REDONDO DE TERNERA EN SALSA ENSALADA MIXTA Y PURE DE PATATAS CON ESPINACAS FRUTA	
17	18	19	20	21	
DIA INTERNACIONAS ARROZ CON MAIZ Y ZANAHORIA CONTRAS DE POLLO PLANCHA ENSALADA MIXTA PLATANO FRITO	MACARRONES SIN GLUTEN BOLOÑESA MERLUZA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA	ALUBIAS CON GAMBAS PAVO AL CURRY ENSALADA MIXTA Y CORAZONES DE ALCACHOFAS CON JAMON FRUTA	SOPA SIN GLUTEN DORADA AL LIMON ENSALADA Y PATATA HERVIDA FRUTA I YOGURTH	CREMA DE GUIANTES GUIISO DE MORCILLO CON PATATAS ENSALADA MIXTA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA	
24	25	26	27	28	
PAELLA MIXTA CON ALI OLI MERLUZA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y VERDURAS FRUTA	GUIISO DE GARBANZOS POLLO PLANCHA FRUTA Y NATILLAS	ESPAGUETIS SIN GLUTEN NI HUEVO AL PESTO DORADA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y VERDURAS FRUTA	SOPA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO SOLOMILLO DE CERDO PLANCHA 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> 1 o 2 dies a la setmana	 <b>Peix</b> 3 o 4 dies a la setmana	 <b>Vedella, porc, au</b> 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

