

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

				1	2
3	4	5	6	7	
CREMA DE VERDURAS CON CROSTONES CONTRAS DE POLLO AL HORNO ENSALADA Y PATATA PANADERA FRUTA	PASTA CON TOMATE DORADA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA Y YOGURTH DE SOJA	SOPA DE ESTRELLAS 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 PICADILLO CON HUEVO JAMONCITOS DE POLLO ASADO CON MIEL Y MOSTAZA ENSALADA MIXTA Y ZANAHORIA BABY Y JUDIAS FRUTA	PASTA AL AJILLO MERLUZA AL HORNO ENSALADA MIXTA, FRUTA Y YOGURTH DE SOJA	GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS SOLOMILLO ENCEBOLLADO ENSALADA MIXTA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA	PASTEL DE CARNE SIN LECHE GUIZO 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 TRES DELICIAS CON HUEVO CONTRAS DE POLLO PLANCHA ENSALADA MIXTA PLATANO FRITO	MACARRONES BOLOÑESA MERLUZA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PATATA HERVIDA FRUTA I YOGURT DE SOJA	ALUBIAS CON GAMBAS PAVO AL CURRY ENSALADA MIXTA Y CORAZONES DE ALCACHOFAS CON JAMON FRUTA	SOPA DORADA AL LIMON ENSALADA MIXTA I CHAMPIÑONES FRUTA	CREMA DE GUIANTES GUIZO DE MORCILLO CON PATATAS ENSALADA MIXTA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA	
24	25	26	27	28	
PAELLA MIXTA MERLUZA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y VERDURAS FRUTA	GUIZO DE GARBANZOS TIRAS DE POLLO REBOZADAS FRUTA Y YOGURTH DE SOJA	ESPAGUETIS CON AJO DORADA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y VERDURAS FRUTA	SOPA DE POLLO 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

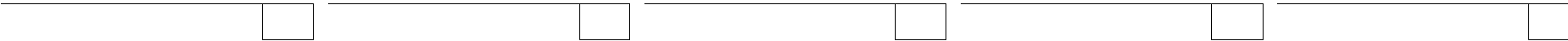
COMER

APRENDER

VIVIR

www.scolarest.es

Scolarest



3 4 5 6 7

CREMA DE VERDURES AMB COSTRONS
CONTRAS DE POLLASTRE AL FORN
AMANIDA MIXTA Y PATATA PANADERA
FRUITA

PASTA AMB TOMATIGUE
OURADA PLANXA
AMANIDA MIXTA
FRUITA I IOGUR DE SOIA

SOPA DE BROU
LLOM A LA SAL AL FORN
AMANIDA MIXTA I TOMATIQUET
FORN
FRUITA

ARROS AMB TOMATIGA I OU
SALMON AMB SALSA DE TARONGA
AMANIDA MIXTA I PATAT BOLLIDA
FRUITA I AMANIDA DE FRUITA

AGUIAT DE LLENTIES
CHULETAS DE PORC PLANXA
AMANIDA MIXTA I PURE DE PATATAS
FRUITA

10 11 12 13 14

SOPA DE PICADILLO AMB OU
CUIXETES DE POLLASTRE AMB MEL I
MOSTASA
AMANIDA MIXTA I PASTANAGA BABY I
MONTGETES
FRUITA

PASTA AMB AI
LLUÇ PLANXA
AMANIDA MIXTA
FRUITA I IOGUR DE SOIA

CIGRONS AMB VERDURES
RELLOM DE PORC AMB CEBA
AMANIDA MIXTA I ARROS INTEGRAL
FRUITA

PASTIS DE CARN SENSE OU
AGUIAT DE CALAMARS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

PURE DE CARBASSO
RODO DE VEDELLAS
AMANIDA MIXTA I PURE DE PATATAS
AMB ESPINACS
FRUITA

17 18 19 20 21

DIA INTERNACIONAL
ARROS TRES DELICIAS AMB OU
CONTRAS DE POLLASTRE PLANXA
AMANIDA MIXTA
PLATANO FREGIT

MACARRONS BOLONYESA
LLUÇ PLANXA
AMAIDA I PATATA BOLLIDA
FRUITA I IOGUR DE SOIA

MONTGETES AMB GAMBAS
GALL D'INDI AMB CURRY
AMANIDA MIXTA I CARXOFES AMB
CUIXOT
FRUITA

SOPA
OURADA AMB LLIMON A
AMANIDA MIXTA I XAMPINYONS
FRUITA

CREMA DE PESSOLS
AGUIAT DE MORCILO
AMANIDA MIXTA I ARROS INTEGRAL
FRUITA

24 25 26 27

PAELLA MIXTA
LLUÇ PLANXA
AMANIDA MIXTA I VERDURES
FRUITA

AGUIAT DE CIGRONS
TIRAS DE POLLASTRE ARREBOSAT
AMANIDA
FRUITA I IOGUR DE SOIA

ESPALGUETIS AMB AI
OURADA PLANXA
AMANIDA I VERDURAS
FRUITA

SOPA DE POLLASTRE
RELLOM DE PORC PLANXA
AMANIDA I PATATAS FREGIDES
FRUITA

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 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

