

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

8

9

10

SOPA DE PICADILLO CON HUEVO  
ALBONDIGAS A LA JARDINERA  
LOMO PLANCHA  
ENSALADA MIXTA Y TOMATE AL HORNO  
FRUTA

ESPAGUETIS AL PESTO  
DORADA AL HORNO  
DORADA PLANCHA  
ENSALADA MIXTA Y PATATAS HERVIDAS  
FRUTA Y NATILLAS

POTAJE DE GARBANCOS CON CHORIZO  
MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO  
ALITAS DE POLLO AL AJILLO AL HORNO  
ENSALADA MIXTA Y VERDURAS  
FRUTA

13

14

15

16

17

HUEVOS CON BECHAMEL GRATINADOS AL HORNO  
SALCHICHAS FRESCAS  
GUISO DE POLLO  
ENSALADA MIXTA Y PATATAS FRITAS  
FRUTA

MACARRONES BOLONÉSA  
SALMON AL HINOJJO CON PATATA HERVIDA  
MERLUZA A LA MALLORQUIN  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA Y MELCOTON EN ALMIBAR

LENTEJAS GUISADAS  
REDONDO DE TERNERA AL HORNO  
PINCHOS MORUNGS PLANCHA  
ENSALADA MIXTA Y ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS  
CALAMARES A LA ANDALUZA  
BACALAO CON ALI OLI  
ENSALADA MIXTA Y JUDIAS VERDES CON AJO  
FRUTA Y YOGURTH

CREMA DE CALABAZA  
SOLOMILLO DE CERDO EN SU SALSA  
CHULETAS DE CERDO PLANCHA  
ENSALADA Y BROCOLI  
FRUTA

20

21

22

23

24

FIESTA

MACARRONES ESTILO ORIENTAL  
MERLUZA PLANCHA  
GUISO DE PESCADO AL CURRY  
ENSALADA MIXTA Y PATATA HERVIDA  
FRUTA

GARBANCOS CON VERDURAS Y HUEVO DURO  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
PAVO CON SALSA DE MOSTAZA  
ENSALADA LECHUGA Y TOMATE Y PATATO  
FRUTA Y QUESO CON MERMELADA

LASAÑA CASERA  
DORADA PLANCHA  
BACALAO GRATINADO CON ALI OLI  
ENSALADA MIXTA Y PIMIENTOS ASADOS  
FRUTA Y YOGURTH

CREMA DE ZANAHORIAS CON CROSTONES  
CORDON BLUE CASERO AL HORNO  
PASTEL DE CARNE  
ENSALADA DE TOMATE Y GUISANTES CON  
JAMON  
FRUTA

27

28

29

30

31

PAELLA CIEGA  
GUISO DE MORCILLO  
SOLOMILLO DE CERDO ENCEBOLLADO  
ENSALADA MIXTA Y VERDURAS  
FRUTA

ESPAGUETIS CARBONARA  
MERLUZA AL HORNO  
MERLUZA PLANCHA  
ENSALADA MIXTA Y ZANAHORIA BABY  
FRUTA Y PETIT SUISE

CREMA DE VERDURAS  
LOMO AL HORNO CON SALSA DE MOSTAZA  
LOMO ADOBADO PLANCHA  
ENSALADA MIXTA Y PATATAS  
FRUTA

EMPANADA DE ATUN CON HUEVO  
PALOMETA PLANCHA  
DORADA AL HORNO  
ENSALADA MIXTA Y CHAMPIÑONES  
FRUTA

CREMA DE CALABACIN Y PUERRO  
POLLO A LA PIMIENTA  
POLLO PLANCHA  
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.

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 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

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

			8	9
		SOPA AMB OLI MANDONGUILLES AMB VERDURES LLOM PLANXA AMANIDA MIXTA I TOMATIGA AL FORN FRUITA	ESPAGUETIS AL PESTO DURADA FORN DURADA PLANXA AMANIDA MIXTA I PATATAS BOLLIDAS FRUITA I NATILLAS	SGUIAT DE CIGRONS AMB XORIÇ CUIXETES DE POLLASTRE AMB AI ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMANIDA MIXTA I BROCOLI FRUITA
13	14	15	16	17
DUS AMB BECHAMEL GRATINATS AL FORN SALSITXES FRESQUES AGUIAT DE POLLASTRE AMANIDA MIXTA I PATATES FREGIDES FRUITA	MACARRONS BOLDÑESA SALMO AMB FONDLL LLUÇ A LA MALORQUINA AMANIDA MIXTA FRUITA I PRESECC A ALMIBAR	LLENTIES AMB XORIÇ RODD DE VEDELLA FORN BROQUETA MORUNA PLANXA AMANDI MIXTA I ARROS INTEGRAL FRUITA	ARROS AMB VERDURES CALAMARS A L'ANDALUSA BACALLA AMB AI OLI AMANIDA MIXTA I MONRGETES AMB AI FRUITA I IOGURT	CREMA DE CARBASSA RELLOM DE PORC CHULETAS DE PORC AMANIDA I BROCOLI FRUITA
20	21	22	23	24
FESTA	MACARRONS AMB PESTP LLUÇ PLANXA AGUIAT DE PEIX AMB CURRY AMANIDA MIXTA I PATATA BOLLIDA FRUITA	CIGRONS AMB VERDURA I DUS CUIXETES DE POLLASTRE AMB AI GALL DÍNDI AMB SALS DE MOSTASSA AMANIDA MIXTA I PATATO FRUITA I FORMATGE AMB MERMELADA	LASAÑA CASERA DURADA PLANXA BACALLA GRATINAT AMB AI OLI AMANIDA MIXTA I PREBES TORRATS FRUITA IOGUR	CREMA DE PASTANAGUES AMB PICATOSTES PITERA DE POLLASTRE AMB LLIMONA PITERA DE POLLASTRE PLANXA AMANIDA DE TOMATIQUET I PESSOLS AMB CUIXOT Y PATATAS FRUITA
27				
PAELLA AGUIAT DE MORCILLD RELLOM PLANXA AMB CEBÀ AMANIDA MIXTA I VERDURAS FRUITA	ESPAGUETIS CARBONARA LLUÇ AL FORN LLUÇ PLANXA AMANIDA MIXTA I PASTANAGA BABY FRUITA I PETIT SUISE	CREMA DE VERDURES LLOM FORN AMB SALSÀ DE MOSTAZA LLOM ADOBAT PLANXA AMANIDA MIXTA I PATATAS FREGIDES FRUITA	EMPANADA DE TONYINA AMB OLI PALOMETA PLANXA DURADA ALFORN AMANIDA I XAMPINYONS	CREMA DE CARBASSO I PORRO POLLASTRE AMB PREBE POLLASTRE PLANXA AMANIDA I VERDURES FRUITA

Es 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	<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

