

COMER
APRENDER
VIVIR

Nuestros menús incluyen todos los días PAN y la bebida será AGUA

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>NO LECTIVO</p> <p>2</p>	<p>SOPA DE ESTRELLAS CORDON BLUE AL HORNO CASERO PECHUGA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y GUIANTES CON JAMON FRUTA</p> <p>3</p>	<p>FIDEUA CON AI OLI DORADA PLANCHA DORADA CON SALSA VERDE ENSALADA MIXTA Y PATATAS FRITAS FRUTA</p> <p>4</p>	<p>GARBANZOS GUISADO CON CHORIZO POLLO PLANCHA POLLO AL LIMON ENSALADA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA</p> <p>5</p>	<p>MACARRONES CON VERDURAS Y TOMATE SALMON A LA NARANJA SALMON AL ENELDO ENSALADA MIXTA Y PATATA HERVIDA FRUTA Y HELADO</p> <p>6</p>
<p>HUEVOS CON BECHAMEL PESCADO REBOZADO CASERO DORADA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y TUMBET FRUTA</p> <p>9</p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CONTRAS DE POLLO PLANCHA ENSALADA MIXTA, COUS COUS CON VERDURAS FRUTA Y FLAN</p> <p>10</p>	<p>ESPAQUETIS CARBONARA MERLUZA PLANCHA MERLUZA A LA MARINERA ENSALADA MIXTA Y JUDIAS VERDES FRUTA Y HELADO</p> <p>11</p>	<p>CREMA DE VERDURAS ALBONDIGAS JARDINERA PECHUGA DE PAVO CON SALSA AL CURRY ENSALADA MIXTA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA</p> <p>12</p>	<p>FIDEOS DE MARISCO DORADA AL HORNO DORADA CON SALSA DE PIMIENTA ENSALADA Y COLIFLOR GRATINADA FRUTA</p> <p>13</p>
<p>CREMA DE CALABAZA PICA PICA DE CALAMAR GUISO DE CALAMAR ENSALADA MIXTA Y ARROZ TRES DELICIAS FRUTA</p> <p>16</p>	<p>FABADA ASTURIANA GUISO DE MORCILLO CHULETAS DE CERDO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y TOMATE AL HORNO FRUTA</p> <p>17</p>	<p>ARROZ CON HUEVO Y TOMATE MERLUZA AL HORNO CON LECHO DE VERDURITAS MERLUZA PLANCHA ENSALADA Y PATATAS FRITAS FRUTA Y NATILLAS</p> <p>18</p>	<p>PURE DE GUIANTES REDONDO DE TERNERA EN SALSA SOLOMILLO DE CERDO ENCEBOLLADO ENSALADA MIXTA Y JUDIAS VERDES CON JAMON FRUTA</p> <p>19</p>	<p>DIA DEL COLEGIO NACHOS CON QUESO Y GUACAMOLE TALLARINES DE PESCADO CON TOMATE Y ALBACACA CROQUETAS DE BACALAO ENSALADA Y PATATAS FRITAS FRUTA Y BIZCOCHO DE CHOCOLATE</p> <p>20</p>
<p>MACARRONES AL PESTO DORADA PLANCHA DORADA CON PIMIENTOS ENSALADA Y VERDURAS PLANCHA FRUTA</p> <p>23</p>	<p>SOPA DE PICADILLO CON HUEVO PAVO AL CURRY GUISO DE PAVO ENSALADA MIXTA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA Y HELADO</p> <p>24</p>	<p>GUISO DE GARBANZOS PIZZA CON JAMON YORK CROQUETAS DE POLLO ENSALADA MIXTA Y PATATAS FRITAS FRUTA</p> <p>25</p>	<p>ARROZ BRUT SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO POLLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA Y PATATO FRUTA Y QUESO FRESCO CON MERMELEDA FRUTA</p> <p>26</p>	<p>SOPA DE LETRAS FAJITAS RELLENAS DE ATUN, HUEVO Y GUACAMOLE BACALAO CON AI OLI ENSALADA MIXTA Y PATATA HERVIDA FRUTA</p> <p>27</p>
<p>30 ESPAQUETIS FRUTY DE MARE RAPE CON TOMATE GUISO DE RAPE ENSALADA MIXTA Y MIXTO DE VERDURAS FRUTA</p>	<p>31 PURE DE CALABACIN COSTILLEJA ASADA HAMBURGUESA COMPLETA ENSALADA MIXTA FRUTA</p>			



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	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

