

**COMER**  
**APRENDER**  
**VIVIR**

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
NO LECTIVO	2 VERDURAS SALTEADAS MERLUZA A LA ROMANA YOGUR	3 CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ALCACHOFAS CON JAMÓN YOGUR	4 JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y MAÍZ NATILLAS	5 SOPA DE PRIMAVERA CANELONES DE TERNERA YOGUR
9 ESPINACAS SALTEADAS RAGOUT DE PAVO ZANAHORIA RALLADA YOGUR	10 MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS FILETE DE ABADJO EN SALSAS VERDE FLAN	11 CREMA DE PUERRO, ACELGAS Y ZANAHORIA TERNERA EN SALSAS VERDE YOGUR	12 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE BACALAO YOGUR	13 PASTEL DE VERDURAS POLLO AL LIMÓN YOGUR
16 ENSALADA DE PASTA SAN JACOBO CON JAMÓN Y QUESO YOGUR	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA ANDALUZA TOMATE AL HORNO YOGUR	18 JUDÍAS VERDES CON TOMATE TERNERA A LA PLANCHA YOGUR	19 FIDEUA CON PESCADO TORTILLA FRANCESA YOGUR Ó QUESO FRESCO	20 <u>DIA DEL COLEGIO</u> COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO NATILLAS
23 VERDURAS SALTEADAS ESCALOPINES DE TERNERA FLAN	24 CREMA DE CALABAZA, PUERRO Y PATATA ABADJO A LA BILBAINA YOGUR	25 CALDO DE VERDURA REDONDE DE PAVO TOMATE ASADO YOGUR	26 ALCACHOFAS SALTEADAS CON JAMÓN MERLUZA EN SALSAS VERDE YOGUR	27 ENSALADA MIXTA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO YOGUR Ó QUESO FRESCO
30 PISTO MANCHEGO HUEVO FRITO YOGUR	31 CANELONES DE TERNERA CON TOMATE ENSALADA VERDE YOGUR			



**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 1 ó 2 días a la semana	 Pescado 3 ó 4 días a la semana	 Ternera, cerdo, ave 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 (PReMe).

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

# MENU ESCOLAR

## MARÇ - 2019

					1
					FESTIU
2	3	4	5	6	
NO LECTIU	VERDURES SALTEJADES LLUÇ ARREBOSSAT IOGURT	CREMA DE PASTANAGA VEDELLA PLANXA CARXOFES AMB CUIXOT IOGURT	MONTGETES VERDES AMB AI TRUITA DE TONYINA TOAMTIGUE I BLAT NATILLAS	SOPA DE PRIMAVERA CANALONS DE VEDELLA IOGURT	
9	10	11	12	13	
ESPINACS SALTAJATS RAGU DE GALL D'INDI PASTANAGA IOGURT	MENESTRA DE VERDURES AMB PATATAS ABADEJO AMB Salsa VERDE FLAN	CREMA DE PORRO AMB BLEDES I PASTANAGA VEDELLA AMB Salsa IOGURT	MACARRONS AMB TOMATIGUE I FORMATGE FILET DE BACALLA IOGURT	PASTIS DE VERDURES POLLASTRE AMB LLIMONA IOGURT	
16	17	18	19	20	
AANIDA DE PASTA SAN JABOBO AMB CUIXOT I FORMATGE IOGURT	CREMA DE VERDURES FILET DE LLUÇ TOMATIGUE AL FORN IOGURT	MONTGETES AMB TOMATIGUE VEDELLA PLANXA IOGURT	FIDEUA DE PEIX TRUITA IOGURT O FORMATGE FRESC	COLFLORI AMB BECHAMEL POLLASTRE ROSTIT NATILLAS	
23	24	25	26	27	
VERDURES SALTATJADES ESCALOPINS DE VEDELLA FLAN	CREMA DE CARBASSA I PORRO I PATATA ABADEJO IOGURT	BROU DE VERDURA RODO DE GALL D'INDI IOGURT	CARXOFES SALTATJADES AMB CUIXOT LLUÇ AMB Salsa VERDE IOGURT	AMANIDA MIXTA CONTRAS DE POLLASTRE ROSTIT IOGURT O FORMATGE FRESC	

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.



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:



• 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

