

COMER
APRENDER
VIVIR

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
NO LECTIVO	SOPA CON PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO PECHUGA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y GUI SANTES CON JAMON FRUTA	FIDEUA MIXTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO DORADA CON SALS A VERDE ENSALADA MIXTA Y PATATAS FRITAS FRUTA	GARBANZOS GUI SADO CON CHORIZO POLLO AL LIMON ENSALADA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA	PASTA SIN HUEVO NI GLUTEN CON VERDURAS Y TOMATE SALMON A LA NARANJA ENSALADA MIXTA Y PATATA HERVIDA FRUTA Y YOGUR
HUEVOS CON BECHAMEL DORADA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y TUMBET FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA Y FLAN	ESPAGUETIS SIN GLUTEN NI HUEVO CARBONARA MERLUZA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y JUDIAS VERDES FRUTA Y YOGUR	CREMA DE VERDURAS PECHUGA DE PAVO CON SALS A AL CURRY ENSALADA MIXTA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA	SOPA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO DORADA AL HORNO ENSALADA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA
CREMA DE CALABAZA GUI SADO DE CALAMAR ENSALADA MIXTA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CHULETAS DE CERDO PLANCHA ENSALADA MIXTA Y TOMATE AL HORNO FRUTA	ARROZ CON HUEVO Y TOMATE MERLUZA AL HORNO CON LECHO DE VERDURITAS ENSALADA Y PATATAS FRITAS FRUTA Y YOGUR	PURE DE GUI SANTES REDONDO DE TERNERA EN SALS A ENSALADA MIXTA Y JUDIAS VERDES CON JAMON FRUTA	<u>DIA DEL COLEGIO</u> VERDURAS SALTEADAS TALLARINES DE PESCADO CON TOMATE Y ALBAHACA ENSALADA Y PATATAS FRITAS FRUTA Y YOGUR
PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO DORADA PLANCHA ENSALADA Y VERDURAS PLANCHA FRUTA	SOPA DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO PAVO AL CURRY ENSALADA MIXTA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA Y YOGUR	GUI SO DE GARBANZOS MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y PATATAS FRITAS FRUTA	ARROZ CON VERDURAS SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO ENSALADA MIXTA Y PATATA FRUTA Y QUESO FRESCO CON MERMELADA	SOPA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO BACALAO AL HORNO ENSALADA MIXTA Y PATATA HERVIDA FRUTA
PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO RAPE CON TOMATE ENSALADA MIXTA Y MIXTO DE VERDURAS FRUTA	PURE DE CALABACIN COSTILLEJA ASADA ENSALADA MIXTA FRUTA			



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

					1
					FESTIU
2	4	5	6	7	
NO LECTIU	SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU POLLASTRE PLANXA AMANIDA I PESSOLS AMB CUIXOT FRUITA	FIDEUA MIXTA SENSE GLUTEN I SENSE OU OURADA AMB SALSAS VERDES AMANIDA MIXTA I PATATAS FREGIDES FRUITA	AGUIAT DE CIGRONS POLLASTRE AMB LLIMONA AMANIDA I ARROS INTEGRAL FRUITA	PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU SALMO A LA TARONJA AMANIDA MIXTA I PATATA BOLLIDA FRUITA I IOGURT	
9	10	11	12	13	
OUS AMB BECHAMEL OURADA PLANXA AMANIDA MIXTA I TUMBET FRUITA	AGUIAT DE LLENTIES CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMANIDA MIXTA FRUITA I FLAN	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN I SENSE OU CARBONARA LLUÇ PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA I IOGURT	CREMA DE VERDURES GALL DINDI AMB SALSAS DE CURRY AMANIDA I ARROS INTEGRAL FRUITA	SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU OURADA AL FORN AMANIDA I COLFLORI FRUITA	
16	17	18	19	20	
CREMA DE CARBASSA AGUIAT DE CALAMARS AMANIDA MIXTA FRUITA	MONTGETES BLANCAS CHULETAS DE PORC PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA	ARROS AMB OU I TOMAIGUE LLUÇ AL FORN AMB VERDURETES ENCIAM I PATATA FREGIDA FRUITA I IOGURT	PURE DE PESSOLS RODO DE VEDELLA AMANIDA I MONTGETES VERDES AMB CUIXOT FRUITA	DIA DE L'ESCOLA VERDURES TALLARINES DE PEIX AMANIDA I PATATAS FRUITA I IOGURT	
23	24	25	26	27	
PASTA SENSE GLUTEN NI OU OURADA PLANXA AMANIDA I VERDURES PLANXA FRUITA	SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU POLLASTRE AMB SALSAS DE CURRY POLLASTRE PLANXA AMANIDA MIXTA I ARROS INTEGRAL FRUITA I IOGURT	AGUIAT DE CIGRONS LLUÇ PLANXA AMANIDA MIXTA I PATATAS FRUITA	ARROS AMB VERDURES SALSITXES AL FORN AMANIDA MIXTA I PATATA FRUITA I FORMATGE FRESC AMB MELMELADA	SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU BACALLA AL FORN AMANIDA MIXTA I PATATA BOLLIDA FRUITA	

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

