

**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 VERDE Y GUI SANTES CON JAMON FRUTA	FIDEUA MIXTA SIN GLUTEN NI HUEVO DORADA CON SALSA VERDE ENSALADA VERDE Y PATATAS FRITAS FRUTA	GARBANZOS GUISADO CON CHORIZO POLLO AL LIMON ENSALADA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA	PASTA SIN HUEVO NI GLUTEN CON VERDURAS Y TOMATE SALMON A LA NARANJA ENSALADA VERDE Y PATATA HERVIDA FRUTA Y YOGUR
CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA DORADA PLANCHA ENSALADA VERDE Y TUMBET FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA	ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SOFRITO MERLUZA PLANCHA ENSALADA VERDE Y JUDIAS VERDES FRUTA Y YOGUR	CREMA DE VERDURAS PECHUGA DE PAVO CON SALSA AL CURRY ENSALADA VERDE Y ARROZ INTEGRAL FRUTA	SOPA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO DORADA AL HORNO ENSALADA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA
CREMA DE CALABAZA GUISADO DE CALAMAR ENSALADA VERDE FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CHULETAS DE CERDO PLANCHA ENSALADA VERDE Y TOMATE AL HORNO FRUTA	ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CON LECHO DE VERDURITAS ENSALADA Y PATATAS FRITAS FRUTA Y YOGUR	PURE DE GUISANTES REDONDO DE TERNERA EN SALSA ENSALADA VERDE Y JUDIAS VERDES CON JAMON FRUTA	<u>DIA DEL COLEGIO</u> VERDURAS SALTEADAS ABADEJO A LA PLANCHA 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 VERDE Y ARROZ INTEGRAL FRUTA Y YOGUR	GUISO DE GARBANZOS ABADEJO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE Y PATATAS FRITAS FRUTA	ARROZ CON VERDURAS SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO ENSALADA VERDE Y PATATA FRUTA Y QUESO FRESCO CON MERMELADA	SOPA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO BACALAO AL HORNO ENSALADA VERDE Y PATATA HERVIDA FRUTA
PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO RAPE CON TOMATE ENSALADA VERDE Y MIXTO DE VERDURAS FRUTA	PURE DE CALABACIN COSTILLEJA ASADA ENSALADA VERDE 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

**MENJAR****APRENDRE****VIURE**

Els nostres menús inclouen tots els dies PA i 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.

1

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

2

NO LECTIU

3

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU  
POLLASTRE PLANXA  
AMANIDA MIXTA I PESSOLS AMB  
CUIXOT  
FRUITA

4

FIDEUA MIXTA SENSE GLUTEN I SENSE  
OU  
OURADA AMB Salsa VERDE  
AMANIDA MIXTA I PATATAS FREGIDES  
FRUITA

5

AGUIAT DE CIGRONS AMB XORIÇ  
POLLASTRE AMB LLIMON A  
AMANIDA I ARROS INTEGRAL  
FRUITA

6

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU  
SALMO A LA TARONGA  
ENCIAM I PATATA BOLLIDA  
FRUITA I IOGURT

9

CREMA DE PORROS I PASTANAGA  
OURADA PLANXA  
AMANIDA MIXTA I TUMBET  
FRUITA

10

AGUIAT DE LLENTIES  
CUIXETES DE POLLASTRE  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

11

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN I SENSE  
OU  
LLUÇ PLANXA  
ENCIAM I MONTGETES VERDES  
FRUITA I IOGURT

12

CREMA DE VERDURES  
GALL D'INID AMB Salsa DE CURRY  
ENCIAM I ARROS INTEGRAL  
FRUITA

13

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE  
OU  
OURADA PALNXA  
ENCIAM I COLFLORI  
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSA  
AGUIAT DE CALAMARS  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

17

MONTGETES AMB VERDURES  
CHULETAS DE CERDO PLANXA  
AMANIDA MIXTA I TOMATIGA  
FRUITA

18

ARROS AMB TOMATIGUE  
LLUÇ AL FORN AMB VERDURES  
ENCIAM I PATATAS FREGIDES  
FRUITA I IOGURT

19

PURE DE PESSOLS  
RODO DE VEDELLA AMB Salsa  
ENCIAM I MONTGETES AMB CUIXOT  
FRUITA

20

DIA DE L' ESCOLA  
VERDURES  
ABADEJO PLANXA  
ENCIAM I PATATAS FREGIDES  
FRUITA I IOGURT

23

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU  
AMB AI  
OURADA PLANXA  
ENCIAM I VERDURES PLANXA  
FRUITA

24

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE  
OU  
GALL D'INID AMB CURRY  
ENCIAM I ARROS INTEGRAL  
FRUITA I IOGURT

25

AGUIAT DE CIGRONS  
ABADEJO PLANXA  
ENCIAM I PATATAS FREGIDES  
FRUITA

26

ARROS AMB VERDURES  
SALSITXES FRESQUES AL FORN  
ENCIAM I PATATA  
FRUITA I FORMATGE FRESC

27

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE  
OU  
BACALLA AL FORN  
ENCIAM

# 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

