

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

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
NO LECTIVO	SOPA DE ESTRELLAS PECHUGA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y GUISANTES CON JAMON FRUTA	FIDEUA CON ALI OLI DORADA CON SALSA VERDE ENSALADA MIXTA Y PATATAS FRITAS FRUTA	GARBANZOS GUISADO CON CHORIZO POLLO AL LIMON ENSALADA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA	MACARRONES CON VERDURAS Y TOMATE SALMON A LA NARANJA ENSALADA MIXTA Y PATATA HERVIDA FRUTA Y YOGUR DE SOJA
CREMA DE ZANAHORIA I PUERROS DORADA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y TUMBET FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA MIXTA, QUINOA CON VERDURAS FRUTA	ESPAGUETIS CON SOFRITO MERLUZA PLANCHA ENSALADA MIXTA Y JUDIAS VERDES FRUTA Y YOGUR DE SOJA	CREMA DE VERDURAS PECHUGA DE PAVO CON SALSA AL CURRY ENSALADA MIXTA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA	FIDEOS DE MARISCO DORADA AL HORNO ENSALADA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA
CREMA DE CALABAZA GUIZO 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 DE SOJA	PURE DE GUISANTES SOLOMILLO DE CERDO PLANCHA 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 DE SOJA
MACARRONES CON SOFRITO DORADA PLANCHA ENSALADA Y VERDURAS PLANCHA FRUTA	SOPA DE PICADILLO CON HUEVO PAVO AL CURRY ENSALADA MIXTA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA Y YOGUR DE SOJA	GUIZO 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 TOSTAS CON MERMELADA	SOPA DE LETRAS BACALAO AL HORNO ENSALADA MIXTA Y PATATA HERVIDA FRUTA
ESPAGUETIS FRUTY DE MARE 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

# MENU ESCOLAR

## MARÇ - 2020

					1
					FESTIU
2	3	4	5	6	
NO LECTIU	SOPA DE ESTRELLAS POLLASTRE PLANXA AMANIDA I PESSOLS FRUITA	FIDEUA AMB AI OLI OURADA PLANXA AMB Salsa VERDE AMANIDA MIXTA I PATATAS FREGIDES FRUITA	AGUIAT DE CIGRONS POLLASTRE AMB LLIMONA AMANIDA I ARROS INTEGRAL FRUITA	MACARRONS AMB VERDURES SALMO A LA TARONJA AMANIDA MIXTA I PATATA BOLLIDA FRUITA I IOGURT DE SOIA	
9	10	11	12	13	
CREMA DE PASTANAGA I PORROS OURADA PLANXA AMANIDA MIXTA I TUMBET FRUITA	AGUIAT DE LLENTIES CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMANIDA MIXTA I COUS COUS FRUITA	ESPAGUETIS AMB SOFRIT LLUÇ PLANXA AMANIDA I MONTGETES VERDES FRUITA I IOGURT DE SOIA	CREMA DE VERDURES PITERA DE GALL D'INID AMB Salsa DE CURRY AMANIDA I ARROS INTEGRAL FRUITA	FIDEUS DE MARISC 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 I TOMATIGUE AL FORN FRUITA	ARROS AMB OU I TOMATIGUE LLUÇ AL FORN AMB VERDURES AMANIDA I PATATAS FREGIDES FRUITA I IOGURT DE SOIA	PURE DE PESSOLS RELLOM DE PORC PLANXA AMANIDA I MONTGETES AMB CUIXOT FRUITA	DIA DE L'ESCOLA VERDURES TALLARINES DE PEIX AMANIDA FRUITA I IOGURT DE SOIA	
23	24	25	26	27	
MACARRONS AMB SOFRIT OURADA PLANXA AMANIDA I VERDURES PLANXA FRUITA	SOPA DE PICADILLA AMB OU POLLASTRE AMB Salsa DE CURRY AMANIDA MIXTA I PATATAS FREGIDES FRUITA	AGUIAT DE CIGRONS LLUÇ PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA	ARROS AMB VERDURES SALSITXES AL FORN AMANIDA MIXTA I PATATO FRUITA	SOPA DE LLETRES BACALLA AL FORN AMANIDA 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

