

COMER  
APRENDER  
VIVIR

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
NO LECTIVO	SOPA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO PECHUGA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	FIDEUA SIN GLUTEN NI HUEVO CON VERDURAS DORADA PLANCHA ENSALADA VERDE Y PATATAS ASADAS FRUTA	GARBANZOS CON VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN NI HUEVO CON VERDURAS MERLUZA AL ENELDO ENSALADA VERDE Y PATATA HERVIDA FRUTA
CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO S DORADA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA	ESPAGUETIS SIN GLUTEN MERLUZA PLANCHA ENSALADA VERDE Y JUDIAS VERDES FRUTA	CREMA DE VERDURAS PECHUGA DE PAVO AL HORNO ENSALADA VERDE Y ARROZ INTEGRAL FRUTA	SOPA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO BACALAO AL HORNO ENSALADA Y COLIFLOR HERVIDA FRUTA
CREMA DE CALABAZA GUISO DE RAPE ENSALADA VERDE FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CHULETAS DE CERDO PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	ARROZ SALTEADO MERLUZA AL HORNO CON LECHO DE VERDURITAS ENSALADA Y PATATAS HERVIDAS FRUTA	PURE DE GUISANTES SOLOMILLO DE CERDO PLANCHA ENSALADA VERDE Y JUDIAS VERDES FRUTA	<u>DIA DEL COLEGIO</u> VERDURAS SALTEADAS TALLARINES DE MERLUZA ENSALADA Y PATATAS ASADAS FRUTA
MACARRONES SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO DORADA PLANCHA ENSALADA Y VERDURAS PLANCHA FRUTA	SOPA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE Y ARROZ INTEGRAL FRUTA	GARBANZOS CON VERDURAS ABADEJO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE Y PATATAS HERVIDAS FRUTA	ARROZ CON VERDURAS POLLO AL AJILLO ENSALADA VERDE Y PATATA FRUTA	SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO BACALAO AL HORNO ENSALADA VERDE Y PATATA HERVIDA 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.

ESPAGUETIS SIN GLUTEN NI HUEVO  
AL AJILLO  
RAPE A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE Y MIXTO DE  
VERDURAS  
FRUTA

PURE DE CALABACIN  
COSTILLEJA ASADA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

# 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

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

	2	3	4	5	6
NO LECTIU		SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN POLLASTRE PLANXA ENCIAM FRUITA	FIDEUA SIN GLUTEN NI OU OURADA PLANXA AMANIDA MIXTA I PATATAS FREGIDES FRUITA	CIGRONS AMB VERDURES POLLASTRE ROSTIT AMANIDA I ARROS INTEGRAL FRUITA	FESTIU
	9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA OURADA PLANXA ENCIAM FRUITA	LLENTIES AMB VERDURES CUIXETES DE POLLASTRE ENCIAM FRUITA I FLAN	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN LLUÇ PLANXA ENCIAM I MONTGETES VERDES FRUITA	CREMA DE VERDURES GALL D'INDI AL FORN ENCIAM I ARROS INTEGRAL FRUITA	SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN BACALLA AL FORN ENCIAM I COLFLORI GRATINADA FRUITA	
	16	17	18	19	20
CREMA DE CARBASSA AGUIAT DE RAP ENCIAM FRUITA	MONTGETES BLANCAS CHULETAS DE PORC PLANXA ENCIAM FRUITA	ARROS SALTAJAT LLUÇ AL FORN AMB VERDURES ENCIAM I PATATA BOLLIDA FRUITA	PURE DE PESSOLS RELLOM DE PORC PLANXA ENCIAM I MONTGETES VERDES FRUITA	DIA DE L'ESCOLA TALLARINES DE PEIX ENCIAM I PATATAS FRUITA	
	23	24	25	26	27
MACARRONS SENSE GLUTEN OURADA PLANXA AMANIDA I VERDURES PLANXA FRUITA	SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN GALL D'INDI PLANXA ENCIAM I ARROS INTEGRAL FRUITA	CIGRONS AMB VERDURES ABADEJO PLANXA ENCIAM I PATATAS BOLLIDES FRUITA	ARROS AMB VERDURES POLLASTRE AMB AI ENCIAM I PATATA FRUITA	SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN BACALLA AL FORN ENCIAM I PATATA BOLLIDA FRUITA	

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.

# 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>	 <b>Peix</b>	 <b>Vedella, porc, au</b>
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

