

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	4	5	6	7
FIDEOS DE PESCADO	CREMA DE CALABAZA	SOPA JULIANA	TRAMPO DE GARBANZOS CON QUESO Y JAMON YORK	ESPAGUETIS CON TOMATE Y ATUN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA MIXTA	ESTOFADO DE TERNERA	CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA	PECHUGA DE POLLO SOBRE LECHO DE VERDURITAS Y QUESO AL HORNO	MERLUZA A LA MALLORQUINA
FRUTA VARIADA	FRUTA	YOGUR	FRUTA VARIADA	FRUTA
10	11	12	13	14
POTAJE DE JUDÍAS CON CHORIZO	LASAÑA CASERA	MENU MEXICANO NACHOS CON SALSA GUACAMOLE Y SALSA DE QUESO GRATINADOS	VACACIONES	VACACIONES
CONTRAS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA	LIMANDA A LA PLANCHA CON ENSALADA COMPLETA	FAJITAS DE POLLO CON ENSALADA		
FRUTA	FRUTA VARIADA	PLATANO CON CANELA		
17	18	19	20	21
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
24	25	26	27	28
ARROZ CALDOSO	CREMA DE VERDURAS	ESPAGUETIS CARBONARA	SOPA DE POLLO	POTAJE DE LENTEJAS
FRITO MALLORQUIN DE MARISCO	HAMBURGUESA COMPLETA, CON QUESO, LECHUGA TOMATE	LENGUADO AL LIMON CON ENSALADA	ALBONDIGAS A LA JARDINERA	CALAMARES A LA ANDALUZA CON ENSALDA MIXTA
FRUTA	YOGUR	FRUTA VARIADA	HELADO	FRUTA

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



**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	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

