

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

		1	2	3	4
			SOPA DE COCIDO	POTAJE DE GARBANZOS	PURE DE PUERROS
	<b>FIESTA</b>		LOMO ADOBADO CON VERDURAS	MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA Y TOMATE GRATINADO	ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS
			FRUTA	FRUTA	YOGUR
7	8	9	10	11	
TALLARINES CARBONARA	PURÉ DE VERDURAS	ARROZ BRUT	LENTEJAS ESTOFADAS	SOPA DE CALDO	
DORADA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA	POLLO ASADO CON PATATAS GRATINADAS Y VERDURAS AL HORNO	LOMO PLANCHA CON ENSALADA	TORTILLA DE JAMÓN Y QUESO CON TOMATE ALIÑADO	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FLAN	FRUTA	
14	15	16	17	18	
PURE DE VERDURAS	ESPAGUETIS BOLOÑESA	SOPA DE ESTRELLITAS	POTAJE DE GARBANZOS	ARRÓZ MILANESA	
ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ SALTEADO	MERLUZA PLANCHA CON PICADILLO Y ENSALADA	POLLO CRUIJIENTE CON ENSALADA MIXTA	HAMBURGUESA CON VERDURITAS SALTEADAS	PASTEL DE TERNERA ENSALADA DE TOMATE Y JUDIAS VERDES	
FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FLAN	
21	22	23	24	25	
PURE DE CALABAZA	ARROZ TRES DELICIAS CON JAMÓN	SOPA MARAVILLA	LENTEJAS CON CHORIZO	LASSAÑA	
SALCHICHAS FRESCAS CON CEBOLLA ENSALADA Y PATATAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA	PIZZA	POLLO PLANCHA CON VERDURITAS	HOKI A LA PLANCHA CON ENSALADA	
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	YOGUR	
28	29	30			
CREMA DE ZANAHORIA CON CROSTONES	<b>DIA MARRUECOS</b> TABOULE	ARROZ BRUT			
CROQUETAS DE JAMON ENSALADA MIXTA	TAGIN DE POLLO	JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PISTO			
FRUTA	NARANJA CON CANELA	YOGUR			



**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	<b>COMIDA</b> <b>CENA</b>	HORTALIZAS CRUDAS O 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 1 ó 2 días a la semana	 Pescado 3 ó 4 días a la semana	 Ternera, cerdo, ave 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 (PREMe).

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