

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

3

4

5

6

7

MACARRONES BOLOÑESA

SOPA DE CALDO

TRAMPÚ DE GARBANZOS

CREMA DE CALABAZA CON CROSTONES

FIDEUÁ

ATUN CON PIMIENTOS ASADOS

LOMO AL HORNO CON SALSAS AL CURRY Y PATATO

TORTILLA DE PATATAS CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

CORDON BLUE CASERO AL HORNO ENSALADA Y TOMATE ALIÑADO

MERLUZA A LA MALLORQUINA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FLAN

FRUTA

10

11

12

13

14

CREMA DE CALABAZA

LENTEJAS ESTOFADAS

FIESTA

ARROZ BRUT

SOPA DE ESTRELLAS

ALBONDIGAS A LA JARDINERA

DORADA CON SALSAS VERDE Y PATATAS HERVIDAS

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA Y ZANAHORIA BABY

REVUELTO DE HUEVO CON QUESO, BACON, VERDURITAS SALTEADAS

FRUTA

YOGUR

FRUTA

YOGUR

17

18

19

20

21

MACARRONES CON ATUN

CREMA DE ZANAHORIA

JUDIAS BLANCAS CON CHORIZO

ARROZ CAMPERO

SOPAS MALLORQUINAS

TILAPIA AL HORNO CON VERDURAS GRATINADAS

PIZZA DE BACON, QUESO Y ACEITUNAS

MERLUZA AL HORNO SOBRE LECHO DE PATATA PANADERA

TORTILLA PAISANA CON ENSALADA COMPLETA

PAVO CON SALSAS DE MOSTAZA

FRUTA

FRUTA

YOGUR

FRUTA

YOGUR

24

25

26

27

28

CREMA DE CALABACIN

POTAJE DE LENDEJAS

DIA TAILANDES PAD THAI DE GAMBA

ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE

SOPA MARAVILLA

HAMBURGUESA DE TERNERA CON QUESO ENSALADA

MERLUZA CON ALIOLI ENSALADA Y TOMATE

POLLO AL CURRY VERDE CON ANACARDOS Y VERDURAS

REVUELTO DE HUEVO CON JAMÓN, QUESO, CHAMPIÑONES Y AJETES

BOLLIT CON VERDURAS Y CARNE

FRUTA

ENSALADA DE FRUTA

ADONDIA CON LECHE

FRUTA

YOGUR

31

FIESTA

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 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

