

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

ENSALADA DE PASTA
PECHUGA POLLO EMPANADA
POLLO AL CURRY
ENSALADA

FRUTA

2

LENTEJAS CON JAMÓN
TORTILLA ESPAÑOLA
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN Y TOMATE
ENSALADA MIXTA

FRUTA

3

SOPA DE CALDO
HEMBURGUESA MIXTA
LOMO PLANCHA
PATATAS FRITAS

FRUTA

4

PURÉ DE CALABACIN
ESCALDUMS DE AVE CON PATATA
CROQUETAS DE ESPINACA
CON PATATA

FRUTA

5

ARROZ DE PESCADO
NUGGETS DE PESCADO
MERLUZA A LA VASCA
ENSALADA MIXTA

YOGUR

8

LASAÑA BOLOÑESA
TORTILLA FRANCESA
HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE
VERDURITAS

FRUTA

9

ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHA FRESCA
LOMO CON PIMIENTOS
ENSALADA VARIADA

FRUTA

10

CREMA DE CALABAZA
PIZZA
TERNERA CON CEBOLLA
ENSALADA MIXTA

YOGUR

11

SOPA DE COCIDO
POLLO AL HORNO CON
PATATA PANADERA
POLLO A LA PIMIENTA

FRUTA

12

ENSALADA DE GARBANZOS
RABAS
PESCADO A LA MALLORQUINA
PATATAS HERVIDAS

YOGUR

15

MACARRONES CON ATÚN
LOMO ADOBADO PLANCHA
SOLOMILLO AGRIDULCE
ENSALADA MIXTA

FRUTA

16

NACHOS CON QUESO
FAJITAS DE POLLO Y
VERDURAS
ENSALADA VARIADA

CÓCTEL DE FRUTAS

17

SOPA
NUGGETS DE AVE
PAVO A LA PLANCHA
PATATA CHIP

FRUTA

18

FESTIVO

19

FESTIVO

22

FESTIVO

23

VACACIONES

24

VACACIONES

25

VACACIONES

26

VACACIONES

29

PURÉ DE VERDURAS
POLLO A LA MOSTAZA
CON PATATA PANADERA
PECHUGA PLANCHA Y ENSALADA

FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA ESPAÑOLA
BUÑUELOS BACALAO
TRAMPÓ BALEAR

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.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN
PECHUGA POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA
FRUTA

2

LENTEJAS CON JAMÓN
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN Y TOMATE
ENSALADA MIXTA
FRUTA

3

SOPA DE CALDO CON PASTA SIN GLUTEN
LOMO PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

4

PURÉ DE CALABACIN
ESCALDUMS DE AVE CON PATATA
FRUTA

5

ARROZ DE PESCADO
MERLUZA A LA VASCA
ENSALADA MIXTA
YOGUR

8

PATATAS SALTEADAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

9

ARROZ A LA CUBANA
LOMO CON PIMIENTOS
ENSALADA VARIADA
FRUTA

10

CREMA DE CALABAZA
TERNERA CON CEBOLLA
ENSALADA MIXTA
YOGUR

11

SOPA DE COCIDO CON PASTA SIN GLUTEN
POLLO AL HORNO CON
PATATA PANADERA
FRUTA

12

ENSALADA DE GARBANZOS
PESCADO A LA MALLORQUINA
PATATAS HERVIDAS
YOGUR

15

MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN
LOMO ADOBADO PLANCHA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

PATATAS CON PIMIENTOS
POLLO SALTEADO CON
VERDURAS
ENSALADA VARIADA
CÓCTEL DE FRUTAS

17

SOPA CON PASTA SIN GLUTEN
PAVO A LA PLANCHA
PATATA FRITA
FRUTA

18

FESTIVO

19

FESTIVO

22

FESTIVO

23

VACACIONES

24

VACACIONES

25

VACACIONES

26

VACACIONES

29

PURÉ DE VERDURAS
PECHUGA PLANCHA Y ENSALADA
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA ESPAÑOLA
TRAMPÓ BALEAR
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.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

ENSALADA DE PASTA SIN HUEVO

POLLO AL CURRY
ENSALADA

FRUTA

2

LENTEJAS CON JAMÓN

TERNERA A LA PLANCHA

ENSALADA VERDE

FRUTA

3

SOPA DE CALDO CON PASTA SIN HUEVO

LOMO PLANCHA
PATATAS FRITAS

FRUTA

4

PURÉ DE CALABACÍN

ESCALDUMS DE AVE CON PATATA

FRUTA

5

ARROZ DE PESCADO

MERLUZA A LA VASCA
ENSALADA VERDE

YOGUR

8

PATATAS SALTEADAS CON VERDURAS
PAVO A LA PLANCHA
VERDURITAS

FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE

LOMO CON PIMIENTOS
ENSALADA VERDE

FRUTA

10

CREMA DE CALABAZA

TERNERA CON CEBOLLA
ENSALADA VERDE

YOGUR

11

SOPA DE COCIDO CON PASTA SIN HUEVO

POLLO AL HORNO CON
PATATA PANADERA

FRUTA

12

ENSALADA DE GARBANZOS

PESCADO A LA MALLORQUINA
PATATAS HERVIDAS

YOGUR

15

MACARRONES SIN HUEVO CON ATÚN

SOLOMILLO AGRIDULCE
ENSALADA VERDE

FRUTA

16

NACHOS CON QUESO
FAJITAS DE POLLO Y
VERDURAS
ENSALADA VERDE

CÓCTEL DE FRUTAS

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO

PAVO A LA PLANCHA
PATATA CHIP

FRUTA

18

FESTIVO

19

FESTIVO

22

FESTIVO

23

VACACIONES

24

VACACIONES

25

VACACIONES

26

VACACIONES

29

PURÉ DE VERDURAS
POLLO A LA MOSTAZA
CON PATATA PANADERA

FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS

LOMO A LA PLANCHA
TRAMPÓ BALEAR

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.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

ENSALADA DE PASTA
PECHUGA POLLO EMPANADA
ENSALADA
FRUTA

2

BROCOLI CON PATATAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN Y TOMATE
ENSALADA MIXTA
FRUTA

3

SOPA DE CALDO
LOMO PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

4

PURÉ DE CALABACIN
ESCALDUMS DE AVE CON PATATA
FRUTA

5

ARROZ DE PESCADO
MERLUZA A LA VASCA
ENSALADA MIXTA
YOGUR

8

PATATAS SALTEADAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

9

ARROZ A LA CUBANA
LOMO CON PIMIENTOS
ENSALADA VARIADA
FRUTA

10

CREMA DE CALABAZA
TERNERA CON CEBOLLA
ENSALADA MIXTA
YOGUR

11

SOPA DE COCIDO
POLLO AL HORNO CON
PATATA PANADERA
FRUTA

12

ESPINACAS REHOGADAS CON PATATA
PESCADO A LA MALLORQUINA
PATATAS HERVIDAS
YOGUR

15

MACARRONES CON ATÚN
LOMO ADOBADO PLANCHA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

PATATAS CON PIMIENTOS
FAJITAS DE POLLO Y
VERDURAS
ENSALADA VARIADA
CÓCTEL DE FRUTAS

17

SOPA
PAVO A LA PLANCHA
PATATA CHIP
FRUTA

18

FESTIVO

19

FESTIVO

22

FESTIVO

23

VACACIONES

24

VACACIONES

25

VACACIONES

26

VACACIONES

29

PURÉ DE VERDURAS
PECHUGA PLANCHA Y ENSALADA
FRUTA

30

COLIFLOR CON PATATA
TORTILLA ESPAÑOLA
TRAMPÓ BALEAR
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.



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

ENSALADA DE PASTA

POLLO AL CURRY
ENSALADA

FRUTA

2

LENTEJAS CON JAMÓN

HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN Y TOMATE
ENSALADA MIXTA

FRUTA

3

SOPA DE CALDO

LOMO PLANCHA
PATATAS FRITAS

FRUTA

4

PURÉ DE CALABACIN

ESCALDUMS DE AVE CON PATATA

FRUTA

5

ARROZ DE PESCADO

MERLUZA A LA VASCA
ENSALADA MIXTA

YOGUR DE SOJA

8

PATATAS SALTEADAS CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA

FRUTA

9

ARROZ A LA CUBANA

LOMO CON PIMIENTOS
ENSALADA VARIADA

FRUTA

10

CREMA DE CALABAZA

TERNERA CON CEBOLLA
ENSALADA MIXTA

YOGUR DE SOJA

11

SOPA DE COCIDO

POLLO AL HORNO CON
PATATA PANADERA

FRUTA

12

ENSALADA DE GARBANZOS

PESCADO A LA MALLORQUINA
PATATAS HERVIDAS

YOGUR DE SOJA

15

MACARRONES CON ATÚN

LOMO ADOBADO PLANCHA

ENSALADA MIXTA

FRUTA

16

PATATAS CON PIMIENTOS
FAJITAS DE POLLO Y
VERDURAS
ENSALADA VARIADA

CÓCTEL DE FRUTAS

17

SOPA

PAVO A LA PLANCHA
PATATA CHIP

FRUTA

18

FESTIVO

19

FESTIVO

22

FESTIVO

23

VACACIONES

24

VACACIONES

25

VACACIONES

26

VACACIONES

29

PURÉ DE VERDURAS

PECHUGA PLANCHA Y ENSALADA

FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS

TORTILLA ESPAÑOLA

TRAMPÓ BALEAR

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.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

ENSALADA DE PASTA
PECHUGA POLLO EMPANADA
ENSALADA
FRUTA

2

LENTEJAS CON JAMÓN
TORTILLA ESPAÑOLA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

SOPA DE CALDO
LOMO PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

4

PURÉ DE CALABACIN
ESCALDUMS DE AVE CON PATATA
FRUTA

5

ARROZ CON VERDURAS
TERNERA EN SALSA
ENSALADA VERDE
YOGUR

8

PATATAS SALTEADAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

9

ARROZ A LA CUBANA
LOMO CON PIMIENTOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

CREMA DE CALABAZA
TERNERA CON CEBOLLA
ENSALADA VERDE
YOGUR

11

SOPA DE COCIDO
POLLO AL HORNO CON
PATATA PANADERA
FRUTA

12

ENSALADA DE GARBANZOS
PAVO EN SALSA
PATATAS HERVIDAS
YOGUR

15

MACARRONES CON TOMATE
LOMO ADOBADO PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

NACHOS CON QUESO
FAJITAS DE POLLO Y
VERDURAS
ENSALADA VERDE
CÓCTEL DE FRUTAS

17

SOPA
PAVO A LA PLANCHA
PATATA CHIP
FRUTA

18

FESTIVO

19

FESTIVO

22

FESTIVO

23

VACACIONES

24

VACACIONES

25

VACACIONES

26

VACACIONES

29

PURÉ DE VERDURAS
POLLO A LA MOSTAZA
CON PATATA PANADERA
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA ESPAÑOLA
TRAMPÓ BALEAR
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 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. 1 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 (**PRMe**).

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.



www.lamasia.es

www.scolarest.es

Scolarest

MENJAR

APRENDRE

VIURE