



Dilluns

3

- FRUITA DEL TEMPS

10

- FRUITA DEL TEMPS

17

- FRUITA DEL TEMPS

24

- FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

4

- FRUITA DEL TEMPS

11

- PA AMB FORMATGE

18

- FRUITA DEL TEMPS

25

- PA AMB FORMATGE

Dimecres

5

- FRUITA DEL TEMPS

12

- FRUITA DEL TEMPS

19

- FRUITA DEL TEMPS

26

- FRUITA DEL TEMPS

Dijous

6

- FR FRUITA DEL TEMPS

13

- FRUITA DEL TEMPS

20

- PA AMB PERNIL SALAT

27

- FRUITA DEL TEMPS

Divendres

7

- PA AMB PERNIL SALAT

14

- SUC DE FRUITA I GALETES

21

- FRUITA DEL TEMPS

28

- SUC DE FRUITA I GALETES

Tots els àpats s'acompanyen de pa i aigua / L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva; per cuinar oli de gira-sol alt oleic / Les fruites són segons la temporada / El menú està adaptat als corresponents canvis pels alumnes amb al·lèrgies o intoleràncies alimentàries, així com amb qualsevol tipus de patologia o motiu personal que puguin patir / Les pizzes són casolanes d'elaboració pròpia a cuina / L'escola es reserva el dret de canviar el menú per causes imprevistes del mercat. El 90% dels nostres productes són de PROXIMITAT. / *Opcional: maionesa. La utilitzada és comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat. (1) PRODUCTE ECOLÒGIC

Tots els menús de REVISA han sigut elaborats per una Dietista col·legiada. Belén Collado COPTESSCV 2170

Belén Collado

Dilluns
3

- ESTOFAT DE PATATES
- SONSOS ARREBOSSATS
- AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

10

- ESPAGUETIS AMB SALSÀ TOMÀQUET
- BACALLÀ AMB ALL I JULIVERT
- PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

17

- ARRÒS AMB TOMÀQUET
- REMENAT D'OUS AMB PATATA I PERNIL SALAT
- AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

24

- SOPA DE LLETRES
- TRUITA DE PATATA I CEBÀ
- AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

Dimarts
4

- CREMA DE CARBASSÓ
- ESTOFAT DE PIT DE GALL D'INDI
- AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

11

- **LENTIES ESTOFADES**
- TRUITA AMB FORMATGE
- AMANIDA DE TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

18

- BRÓQUIL AMB PATATES I BECHAMEL
- ESTOFAT DE VEDELLA
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

25

- CREMA DE PASTANAGA I BONIATO
- CONTRA CUIXA DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB BOLETS SALTEJATS
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

Dimecres
5
JORNADA GASTRONÒMICA XINESA

- ARRÒS TRES DELÍCIES (mahonesa opcional)
- POLLASTRE AMB TARONJA I SOJA
- FLAM DE VAINILLA

12

- ESPINACS AMB PANSES
- MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES
- AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

19

- **CIGRONS ESTOFATS**
- DAUETS DE GALL D'INDI AMB ALL I JULIVERT
- AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
- IOGURT

26

- RISOTTO DE FORMATGE
- SUQUET DE LLUÇ AMB MUSCLOS
- AMANIDA DE TOMÀQUET
- IOGURT

Dijous
6

- **MONGETES BLANQUES** ESTOFADES
- TRUITA A LA FRANCESA
- AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

13

- ARRÒS DE MUNTANYA
- SALSÀ AL FORN
- AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

20
DIMECRES DE CENDRA

- PIZZA
- TRUITA DE PATATES I BOTIFARRA D'OU
- AMANIDA D'ENCIAM
- PA AMB TOMÀQUET
- COCA DE LLARDONS

27

- ESTOFAT DE MONGETES
- PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES
- AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

Divendres
7

- MACARRONS AMB PESTO ROSSO
- CUETES DE RAP EN SALSÀ
- AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

14

- SOPA D'AU AMB FIDEUS
- POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES
- AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
- IOGURT

21

- LLAÇETS AMB SALSÀ CREMOSA DE TOMATA, CEBÀ I FORMATGE
- CALAMAR A LA ROMANA I TOMÀQUET AMANIT
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

28

- FIDEUÀ
- CUETES DE BACALLÀ AMB SAMFAINA
- AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

Què hem dinat?

• Pasta, arròs, cereal, llegum o patata

• Verdures

• Carn

• Peix

• Ou

• Fruita

• Làctic

Què sopem?

• Verdures (al vapor, saltejades, en crema)

• Pasta, arròs, cereal, llegum o patata

• Peix blau, peix blanc o ou

• Carn blanca
(Gall d'indi, pollastre o conill) o ou

• Carn blanca (Gall d'indi, pollastre o conill)
o peix blanc o blau

• Làctic

• Fruita

Es recomana incloure sempre:

- Pa integral, pasta, patata o arròs en l'àpat, ja sigui com a plat principal o acompanyament/guarnició
 - Verdura crua o cuïta, ja sigui com a plat principal o acompanyament/guarnició
 - Aliment proteic (carn, peix, ou o llegum) com a segon plat, que no es repeteixi en l'àpat del dinar
 - Fruita fresca preferentment o iogurt (en cas de no haver consumit cap durant el dia)
 - L'aigua ha de ser la beguda d'acompanyament per excel·lència.
 - En cas de prendre làctic com a postres, incloure verdura crua, ja sigui com a plat principal o acompanyament/guarnició.
 - Els productes làctics recomanats són: iogurt natural sense ensucrar, formatge tendre o fresc, quallada, recuit...
 - No és recomanable substituir el làctic per derivats làctics amb elevada quantitat de greix o sucre (flam, natilla, etc...)
 - La carn blanca és la carn d'aus, i també la de conill.
- Consell: En cas d'incloure llegums en el sopar, consumint-los tritursats. En crema o puré es redueix la seva possible flatulència.

Tots els àpats s'acompanyen de pa i aigua / L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva; per cuinar oli de gira-sol alt oleic / Les fruites són segons la temporada / El menú està adaptat als corresponents canvis pels alumnes amb al·lèrgies o intoleràncies alimentàries, així com amb qualsevol tipus de patologia o motiu personal que puguin patir / Les pizzes són casolanes d'elaboració pròpia a cuina / L'escola es reserva el dret de canviar el menú per causes imprevistes del mercat. El 90% dels nostres productes són de PROXIMITAT. / *Opcional: maionesa. La utilitzada és comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat. (1) PRODUCTE ECOLÒGIC

Tots els menús de REVISA han sigut elaborats per una Dietista col·legiada. Belén Collado COPTESSCV 2170


 belén collado

