

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

- 4
- PATATES AL FORN AMB SAMFAINA
 - BOTIFARRA DE PAGÈS AL FORN AMB AMANIDA VERDA
 - FRUITA DEL TEMPS

- 5
- MONGETA VERDA AMB OLI D'OLIVA
 - POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PATATES FREGIDES
 - FRUITA DEL TEMPS

- 6
- LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSÓ
 - TRUITA DE PATATES AMB TOMÀQUET AMANIT
 - FRUITA DEL TEMPS

- 7
- FIDEUÀ
 - GALL DINDI ADOBAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
 - FRUITA DEL TEMPS

- 1
- MACARRONS A LA CREMA DE FORMATGE
 - PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT
 - FRUITA DEL TEMPS

- 11
- ESPAGUETTIS A LA CARBONARA
 - MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
 - FRUITA DEL TEMPS

- 12
- FESTIU

- 13
- CREMA DE LLEGUMS
 - QUICHE LORRAINE CASOLANA AMB AMANIDA D'ENCIAMS VARIADES
 - FRUITA DEL TEMPS

- 14
- ARRÒS TRES DELÍCIES
 - CALAMAR A L'ANDALUSSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
 - FRUITA DEL TEMPS

- 8
- ARRÒS AMB VERDURES TENDRES
 - LLUÇ AMB SALSINA DE TOMÀQUET NATURAL
 - IOGURT

- 15
- ESTOFAT DE PATATES
 - PERNILETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE
 - FRUITA DEL TEMPS

- 18
- TRINXAT DE LA Cerdanya
 - ABADJO AMB SAMFAINA
 - FRUITA DEL TEMPS

- 19
- ARRÒS AMB TOMÀQUET
 - SALSITXES AL FORN AMB PATATES CALIU
 - FRUITA DEL TEMPS

- 20
- TARTIFLETTE DE PATATES
 - GALL DINDI ESTOFAT AMB VERDURES
 - FRUITA DEL TEMPS

- 21
- MONGETES BLANQUES ESTOFADES
 - TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
 - IOGURT

- 22
- SOPA DE BROU AMB PASTA
 - POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM
 - FRUITA DEL TEMPS

- 25
- SALTAT DE VERDURES DE TEMPORADA
 - VEDELLA GUISADA AMB PATATETES
 - FRUITA DEL TEMPS

- 26
- CIGRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
 - GALL DINDI A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES
 - FRUITA DEL TEMPS

- 27
- WOK D'ARRÒS AMB POLLASTRE
 - TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
 - FRUITA DEL TEMPS

- 28
- ESPIRALS A LA BOLONYESA
 - SALMÓ AL FORN AMB ANET I LLIMONA
 - FRUITA DEL TEMPS

- 29
- CREMA TARONJA
 - PIZZA DE PERNIL I FORMATGE
 - FRUITA DEL TEMPS



Sabeu que a les estades que fem a les nostres **cases** a la natura, **mantenim la nostra filosofia d'una alimentació saludable, variada i nutritiva** per a que tothom gaudeixi del menjar?

Sant Martí, Bagà i La Seu amb un paratge ple de natura i activitats són els llocs ideals per fer venir la gana. **Vine a gaudir amb nosaltres!**

Viu Experiències en els nostres allotjaments!



La Seu d'Urgell

Creat per a inspirar a els amants dels espais naturals i dels esports d'aventura.



Bagà

Vine a conèixer aquesta casa a la falda del Pedra Forca



Sant Martí

Coneix diferents escenaris que destaquen pel seu pas històric, arquitectura i valor espiritual.

Necessites més informació?

www.aie.revisa.cat

Què hem dinat?

- PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA
- VERDURES
- CARN
- PEIX
- OU
- FRUITA
- IOGURT



Què sopem?

- PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA
- VERDURES
- CARN
- PEIX
- OU
- FRUITA
- IOGURT



Es recomana incloure sempre:

- Pa integral, pasta, patata o arròs en l'àpat, com a plat principal o acompanyament/guarnició
- Verdura crua o cuita, 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.
- Els productes làctics recomanats són: iogurt natural sense ensucrar, formatge tendre o fresc, quallada, recuit...
- No és recomanable substituir el làcti per derivats làctics amb elevada quantitat de greix o sucre (flam, natilla, etc.)
- En cas de prendre làctic com a postres, incloure verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició.
- La carn blanca és la carn d'aus, i també la de conill.
- L'escola es reserva el dret de canviar el menú per causes imprevistes del mercat.

Consell: En cas d'incloure llegums en el sopar, consumint-los triturats. En crema o puré es redueix la seva possible flatulència.