

Dilluns

3

- AMANIDA RUSA
- CROQUETES DE PERNIL I AMANIDA VERDA
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

10

- MINESTRA DE VERDURES
- QUICHE CASOLANA AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

17

- CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
- POLLASTRE ARREBOSSAT AMB TOMÀQUET AMANIT
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

24

- ARRÒS DE VERDURES
- TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT
- IOGURT

31

- ESPAGUETIS AL FUNGHI
- ROSTIT DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

Dimarts

4

- CREMA FREDA DE PORROS
- DAUETS DE GALL DINDI AMB CARBASSÓ
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

11

- ESPIRALS AMB SALS DE CARBASSA
- ABADEJO ARREBOSSAT AMB TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

18

- MONGETA VERDA AMB PATATES AL VAPOR AMB OLI D'OLIVA
- MEDALLÓ DE LLEGUMS AMB AMANIDA VERDA
- IOGURT

25

- MONGETES BLANQUES ESTOFADES
- BOTIFARRA DE PAGÈS AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

Dimecres

5

- FIDEUÀ DE SÍPIA
- TRUITA DE FORMATGE I AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I OLIVES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

12

- CREMA DE VERDURES I MONGETES BLANQUES
- POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES PANADERES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

19

- ARRÒS AMB VERDURES TENDRES
- TRUITA DE PATATES I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I TASTET DE COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

26

- AMANIDA DE PASTA
- BACALLÀ ARREBOSSAT AMB PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

Dijous

6

- ARRÒS AMB TOMÀQUET
- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB PATATES FREGIDES
- IOGURT

13

- ARRÒS TRES DELICIES
- MANDONGUILLES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
- AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
- IOGURT

20

- LLENTIES ESTOFADES
- LLOM A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

27

- CREMA DE PASTANAGA I CEBA
- LASANYA VEGETAL AMB BEIXAMEL
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

Divendres

7

- CIGRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

14

- AMANIDA DE PATATA
- GALL DINDI A LA PLANXA ESPECIAT AMB AMANIDA VERDA
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

21

- ESPIRALS A LA NAPOLITANA
- LLUÇ FREGIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

28

- PASTÍS DE PATATA
- POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

Tots els àpats s'acompanyen de pa i aigua / L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva verge / El menú està adaptat als corresponents canvis pels alumnes amb al·lèrgies o intoleràncies alimentàries, així com amb qualsevol mena de patologia o motiu personal que puguin patir / El 90% dels nostres productes són de PROXIMITAT / Tots els peixos i les carns arrebossats son fet de forma casolana.

PRODUCTE ECOLÒGIC

Arròs Proximitat

Llegums Ecològiques o Proximitat

Fruites Temporal

Aviram Proximitat

Carn Proximitat

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

collado b.

# L'OMS ens convida a canviar la nostra alimentació

Un dels objectius per a que es canviï la manera de produir i consumir aliments, és aconseguir que els centres de restauració col·lectiva siguin llocs que fomentin una alimentació equilibrada on s'evitin els aliments perjudicials.

Des de Revisa recolzem aquesta iniciativa vetllant per a que els aliments que es serveixen en els nostres centres ajudin la població a alimentar saludablement i, amb això, **MILLORAR LES SEVES VIDES**.

Des del naixement fins al final de la nostra vida, és fonamental alimentar-se de forma saludable per prevenir totes les formes de malnutrició i afeccions com la diabetis, el càncer i altres malalties no transmissibles.



## Algunes de les recomanacions de l'OMS:

- Restringir la ingesta de sodi i procurar que la sal de consum estigui iodada.
- Limitar el consum de sucres lliures.
- Prioritzar el consum de greixos insaturats respecte a les saturades.
- Deixar d'utilitzar els àcids grassos trans d'elaboració industrial.
- Augmentar el consum de cereals integrals, hortalisses, fruites, llegums i fruits secs.

Des de Revisa, seguim aquestes recomanacions i treballem amb consciència per millorar cada dia l'alimentació dels més petits.

Si vols saber més sobre nosaltres, visita'ns a [www.revisa.cat](http://www.revisa.cat)

## Què hem dinat?

- Pasta, arròs, cereal, llegum o patata
- Verdures
- Carn
- Peix
- Ou
- Fruita
- Iogurt

## Què sopem?

- Verdures (al vapor, saltades, en crema)
- Pasta, arròs, cereal, llegum o patata
- Peix blau, peix blanc o ou
- Carn blanca
- Carn blanca o peix
- Iogurt - formatge
- Fruita

## 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.