

**Dilluns**

2

- ESPIRALS A LA SORRENTINA
- SALMÓ AL FORN AMB PATATES CALIÚ
- FRUITA DEL TEMPS: TÚ TRIES

9

- **CREMA DE PASTANAGA AMB CURRY**
- TRUITA DE PATATA I CEBA
- TOMÀQUET AMANIT
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

16

- **PATATES AMB PISTO**
- BACALLÀ ARREBOSSAT
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

23

- ARRÒS AMB BOLETS
- LLOM DE PORC AMB SAMFAINA
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

30

- ARRÒS DE PEIX
- GALL DINDI ESTOFAT
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

**Dimarts**

3

- ESTOFAT DE PATATES
- PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS: TÚ TRIES

10

- MACARRONS AMB CARBONARA DE GALL DINDI
- **LLUÇ AL FORN**
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I COGOMBRE
- IOGURT

17

- CIGRONS AMB ESPINACS
- **HAMBURGUESA DE VEDELLA**
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

24

- MINISTRA DE VERDURES
- TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ
- AMANIDA D'ENCIAMS
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

**Dimecres**

4

- COLIFLOR AMB PATATA I BECHAMEL
- BACALLÀ ARREBOSSAT
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TÚ TRIES

11

- BRÒQUIL AL VAPOR
- VEDELLA GUISADA AMB PATATES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

18

- ARRÒS DE MUNTANYA
- REMENAT D'OUS I XAMPINYONS
- TOMÀQUET AMANIT
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

25

- MACARRONS AMB SALSA DE FORMATGE
- ABADJO AL FORN
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

**Dijous**

5

- ARRÒS AMB VERDURES
- TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE
- AMANIDA DE TOMÀQUET, OLIVES I REMOLATXA
- IOGURT

12

- ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
- GALL DINDI AMB ALBERGÍNIES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

19

- **MONGETA VERDA** I PATATA I PERNIL DOLÇ
- FALAFEL AMB PATATES FREGIDES
- IOGURT

26

- PÈSOLS OFEGATS AMB TOMÀQUET I CEBA
- POLLASTRE ARREBOSSAT
- TOMÀQUET AMANIT
- IOGURT

**Divendres**

6

- **CIGRONS ESTOFATS**
- GALL DINDI A LES FINES HERBES
- TOMÀQUET AMANIT
- FRUITA DEL TEMPS: TÚ TRIES

13

- **LLENTIES ESTOFADES**
- TRUITA A LA FRANCESA
- AMANIDA DE TOMÀQUET, OLIVES I REMOLATXA
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

20

- FIDEUÀ
- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
- TOMÀQUET AMANIT
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

27

- **SOPA DE GALETS**
- TRUITA DE PATATA I CEBA
- AMANIDA DE ROMANA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

**PRODUCTE ECOLÒGIC**



Tots els àpats s'acompanyen de pa i aigua / L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva / 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 / El 90% dels nostres productes són de PROXIMITAT. \*Opcional: maionesa. La utilitzada és comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat.

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

*Belén Collado*

La FAO ens convida a reflexionar sobre El Dia Mundial de l'Alimentació i fan una crida a la solidaritat mundial per ajudar a totes les poblacions, i particularment a les més vulnerables.

Des de Revisa us presentem aquesta iniciativa i us volem compartir algunes de les accions més destacables que pots portar a terme des de casa.

**OPCIONS SALUDABLES I DIVERSES** Una dieta saludable contribueix a una vida sana. Quan triem menjar aliments variats, fomentem la diversitat dels aliments produïts. Recorda: ¡Una dieta variada afavoreix la biodiversitat!

**ESCULL PRODUCTES ESTACIONALS** Saps que redueixes la teva petjada de carboni quan compres productes de temporada i d'aquí a prop? Quan els aliments són fora de temporada i de l'altre part del món, han d'importar-se i viatjar molt abans d'arribar al teu mercat local.

### CULTIU D'ALIMENTS A CASA

Si disposes d'un espai verd a casa, accés a un jardí o un balcó amb espai per a testos, pots aprendre a conrear les teves pròpies verdures, i herbes aromàtiques. Aprendreu molt sobre la manera de produir aliments i augmentarà la teva valoració per tota la feina que es dedica a el cultiu dels productes que comprem en els mercats.

Des de Revisa fem els menús pensant en que siguin nutritius però també tenint present aquestes petites-grans accions

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
- Làctic

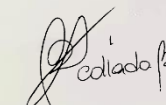
## Què sopem?

- Verdures (al vapor, saltejades, en crema)
- Pasta, arròs, cereal, llegum o patata
- Peix blau, peix blanc o ou
- Carn blanca
- (Gall dindi, pollastre o conill) o ou
- Carn blanca (Gall dindi, 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 cuita, 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.
- 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...)
- En cas de prendre làctic com a postres, incloure verdura crua, ja sigui 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.

  
Lidia Collado