



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5

- **CREMA DE CARBASSÓ**
- TRUITA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ
- PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

12

19

- COLIFLOR AMB PATATA I BECHAMEL
- FRICANDÓ
- AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

26

- RISOTTO DE POLLASTRE I BOLETS
- CALAMARS A LA ANDALUSA
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

6

- ARRÒS AMB **VERDURES**
- **LLENTIES ESTOFADES**
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

13

- PÈSOLS OFEGATS AMB TOMÀQUET I CEBA
- PIT DE GALL DINDI AL FORN AMB XAMPINYONS
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

20

- MINISTRA DE VERDURES
- GALL DINDI A LES FINES HERBES
- AMANIDA D'ENCIAMS
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

27

- **MONGETA VERDA** I PATATA SALTADA AMB PERNIL DOLÇ
- POLLASTRE AL FORN
- AMANIDA D'ENCIAMS
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

7

- SOPA D'ESCUDELLA AMB PASTA
- BACALLÀ ARREBOSSAT
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

14

- ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
- LLUÇ ARREBOSSAT
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- IOGURT

21

- PÈSOLS SALTATS AMB TOMÀQUET, CEBA I BACÓ
- ARRÒS DE MUNTANYA
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

28

- SOPA D'AU AMB LLETRES
- LLOM DE PORC AMB SAMFAINA
- PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

1

- **CIGRONS ESTOFATS**
- POLLASTRE ARREBOSSAT AMB SALSINA DE MOSTASSA
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- IOGURT

8

- **MONGETA VERDA** I PATATA AMB OLI D'OLIVA VERGE
- POLLASTRE ROSTIT
- AMANIDA DE TOMÀQUET, OLIVES I REMOLATXA
- IOGURT

15

- **CREMA DE LLEGUMS**
- POLLASTRE AL FORN
- AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

22

- ESPIRALS A LA SORRENTINA
- SALMÓ A LA PLANXA AMB LLIMONA I ENELDO
- PATATES FREGIDES
- IOGURT

29

- **LLENTIES ESTOFADES**
- REMENAT D'OUS, PERNIL DOLÇ I PÈSOLS
- AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

2

- ESPAGUETTIS AL FUNGHI
- ABADJO AL FORN AMB PISTO
- AMANIDA DE TOMÀQUET, OLIVES I REMOLATXA
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

9

- PATATA AL FORN AMB PISTO
- LLUÇ AL FORN
- AMANIDA D'ENCIAMS
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

16

- ESPIRALS AMB BOLONYESA DE TONYINA
- TRUITA DE PATATA I CEBA
- AMANIDA D'ENCIAMS
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

23

- **MONGETES BLANQUES** AMB PATATES I BLEDES
- TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE
- AMANIDA DE ROMANA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

30

- CREMA DE VERDURES
- MANDONGUILLES ESTOFADES
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- COCA I FRUITA DEL TEMPS

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.

PRODUCTE ECOLÒGIC



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

Belén Collado

Més vegetals i llegums!

Aquest any la Generalitat ha actualitzat la guia de "L'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar" on informen de les recomanacions a seguir tant per als àpats als menjadors escolars, com a les llars.

Volem destacar la major aportació de llegums tant de primer, com de segon plat, considerant-les fins i tot com a plat únic. També l'augment de vegetals de primer plat, i la clara reducció de carns, aliments processats i fregits.

Aquestes recomanacions estan realitzades per Professionals en l'àmbit de la nutrició, basades en estudis complets sobre alimentació saludable i sostenible i revisades per diverses universitats catalanes.

Els llegums són rics en nutrients, i són una fantàstica font de proteïnes, que són particularment importants per a la salut humana. Els llegums tenen un baix contingut en greix i contenen zero colesterol. El seu índex glucèmic (un indicador de l'efecte sobre el sucre en la sang) també és baix, i són una font important de fibra en la dieta. Com que no contenen gluten, són un aliment ideal per a les persones celíaqües.

A més, els llegums són rics en minerals (ferro *, magnesi, potassi, fòsfor, zinc) i vitamines del grup B (tiamina, riboflavina, niacina, B6 i àcid fòlic), totes les quals juguen un paper vital en la salut.

Els llegums també contenen compostos bioactives que mostren alguna evidència d'ajudar a combatre el càncer, diabetis i les malalties del cor. Recerques indiquen que menjar-les regularment pot ajudar també a controlar i combatre l'obesitat.

Recordar que la importància d'una alimentació equilibrada es basa en la ingesta de tots el àpats del dia, no només de concentrar-ho tot en el àpat del mig dia.

Des de Revisa, seguim aquestes pautes apostant per una alimentació saludable, completa i equilibrada. Desitjant que els alumnes que assisteixin als nostres menjadors siguin el dia de demà adults plens de salut amb bons hàbits alimentaris que perdurin al llarg de la seva vida.

Si vols saber més sobre nosaltres,
visita'ns a 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.

collada B.