

Dilluns

**DINAR BENVINGUDA**

- 13
- MACARRONS AMB TOMÀQUET
  - POLLASTRE ROSTIT AMB XIPS
  - FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES!

Menjar Temàtic

- 20
- ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ
  - PASTÍS D'OU AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE
  - FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES!

Dià lliure de carn!

- 27
- ESPIRALS A LA SORRENTINA
  - DAUETS DE GALL DINDI ENCEBATS AMB PATATES FREGIDES
  - FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES!

Dimarts

- 14
- LLENTIES SALTADES AMB CÚRCUMA
  - BOTIFARRA AL FORN AMB XAMPINYONS SALTATS
  - FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES!

- 21
- MONGETA VERDA AMB OLI D'OLIVA
  - SALSITXES AL FORN AMB TOMÀQUET AMANIT
  - IOGURT

- 28
- PATATES AL FORN AMANIDES AMB SAMFAINA
  - TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA VERDA
  - FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES!

Dià lliure de carn!

Dimecres

- 15
- RISOTTO DE FORMATGE
  - TRUITA DE PATATES AMB TOMÀQUET AMANIT
  - FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES!

Dià lliure de carn!

- 22
- ESTOFAT DE PATATES
  - PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ESPECIAT AMB AMANIDA D'ENCIAM
  - FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

- 29
- SALTAT DE VERDURES
  - HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB TOMÀQUET AL FORN AMB ORENGA
  - FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

Dijous

- 16
- TRICOLOR DE VERDURES
  - CANELONS GRATINATS
  - FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES



- 23
- CIGRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
  - CROQUETES DE PERNIL I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
  - FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

- 30
- ARRÒS DE MUNTANYA
  - BACALLÀ FREGIT AMB AMANIDA D'ENCIAM VARIADES
  - IOGURT

Divendres

- 17
- PASTÍS DE PATATES
  - LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
  - FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

- 24
- FESTIU



# BENVINGUTS

A UN NOU CURS ESCOLAR

Des de Revisa et convidem a gaudir del menjador escolar com un espai d'aprenentatge on poder relaxar-te amb els teus companys, gaudir del menjar, aprendre hàbits alimentaris més saludables i provar nous aliments que poden ser molt beneficiosos per l'aprenentatge.

Estem molt contents de comptar amb tu un any més! Feliç curs!



## 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.