

Dilluns

14

- **PATATES AL FORN AMB PISTO**
- CALAMAR A LA ANDALUSA
- AMANIDA DE TOMÀQUET, OLIVES I REMOLATXA
- FLAM

21

- ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA
- REMENAT D'OUS, PERNIL DOLÇ I PÈSOLS
- AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

28

- COLIFLOR AMB PATATA I BECHAMEL
- HAMBURGUESA DE VEDELLA
- AMANIDA DE TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

Dimarts

15

- **CIGRONS AMB ESPINACS**
- TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
- AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

22

- **LLENTIS** AMB PATATES
- LLUÇ ARREBOSSAT
- SALTAT DE CARBASSÓ I PASTANAGA
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

29

- ESPIRALES A LA SORRENTINA
- POLLASTRE ROSTIT
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

Dimecres

16

- MONG. VERDA SALTADA AMB PATATA I OLI D'OLIVA
- HAMBURGUESA VEGETAL
- AMANIDA D'ENCIAMS VARIADES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

23

- CREMA DE PASTANAGA, PATATA, CEBA, PORROS I CURRY
- BROCHETA DE POLLASTRE AMB SALSAS DE FORMATGE
- AMANIDA D'ENCIAMS VARIADES
- IOGURT

30

- ARRÒS TRES DELÍCIES
- TRUITA DE PATATA I CEBA
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

Dijous

17

- MACARRONS A LA CREMA DE FORMATGE
- GALL D'INDI SALTAT AMB ALBERGÍNIES
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I REMOLATXA
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

24

- ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
- MONG. BLANQUES AMB PATATES I BLEDES
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

Divendres

18

- RISSOTO DE BOLETS
- PÈSOLS OFEGATS AMB TOMÀQUET I CEBA
- AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

25

- AMANIDA RUSSA
- LLOM DE PORC AMB SAMFAINA
- PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

Una proposta d'alimentació més propera i sostenible!

Des de l'Ajuntament de Barcelona i l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) s'ha consensuat una nova proposta de menús escolars amb menys carn vermella i/o processada i més proteïna vegetal.

La iniciativa forma una part del centenar de mesures que plantejava l'Ajuntament de Barcelona i es proposa impulsar en el context de declaració d'emergència climàtica a la ciutat el passat 15 de gener.

Concretament, es tracta d'implantar i promoure dietes més saludables i baixes en carboni a les escoles amb productes de temporada, de proximitat i ecològics, així com reduir el consum de proteïna animal per adequar-ho a les recomanacions d'organismes especials com l'agència Internacional del Càncer (IARC) o l'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició (AECOSAN), entre altres.

Des de REvisa ja hem fet canvis per promoure una alimentació més saludable i sostenible, reduint els fregits, usant oli d'oliva verge, comprant productes de proximitat i conreant el nostre propi hort, així com reduint el consum de carn processada.

Encara i així, volem fer un pas més i coincidint amb que al 2021 Barcelona serà Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible, a REvisa volem implantar aquesta iniciativa de menys carn vermella a les escoles que així vulguin sumar-se.

Tenim tot un any per treballar-hi, comunicar-nos i decidir com i quan. Per més informació i propostes us deixem el correu de la nostra dietista: bcollado@revisa.cat T'apuntas?

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 d'indi, pollastre o conill) o ou
- Carn blanca (Gall d'indi, pollastre o conill) o peix blanc o blau
- Làctic
- Fruita

PRIMER PLAT

Sensu proteïna animal



SEGON PLAT



Proteïna Vegetal:
Mínim 2 dies a la setmana

Proteïna Animal:
Màxim 3 dies a la setmana

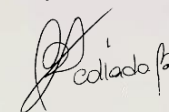
Carn vermella:
Màxim 1 dia a la setmana

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.


B. Collado

Si vols saber més visita'ns a www.menjadors-revisa.com