La Salle Catalunya

Febrer

Menú Dinars – Sense porc

Dilluns

6
- BRÒQUIL AL VAPOR AMB PATATES
- GALL DINDI ESTOFAT AMB TOMÀQUET I ORENGA
- FRUITA DEL TEMPS

13
- MONGETA TENDRA AMB PATATES
- TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT
- FRUITA DEL TEMPS

20
- ESPAGUETIS AMB CARBASSÓ, ALLS I OLI
- BLANQUETA DE GALL DINDI AMB AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS
- FRUITA DEL TEMPS

27
- ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
- POLLASTRE AMB LLIMONA I ALLS
- AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

7
- ARRÒS A LA NAPOLITANA
- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA VARIADA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

14
- MONGETES BLANQUES AMB CREMA DE CALÇOTS
- POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I OLIVES VERDES
- FRUITA DEL TEMPS

21
- RISOTTO DE FORMATGE
- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

28
- CREMA DE COLIFLOR I FORMATGE
- LLUÇ ARREBOSSAT AMB PATATES AL FORN
- FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

1
- CREMA DE VERDURES
- PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET AL FORN
- FRUITA DEL TEMPS

8
- CIGRONS A LA CATALANA
- PEIXET A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS

15
- BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
- GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

22
- TRICOLOR DE VERDURES
- GALLINETA A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I OLIVES VERDES
- FRUITA DEL TEMPS

Dijous

2
- ESPAGUETIS AMB BEIXAMEL
- LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS I TASTET DE COGOMBRE
- IOGURT

9
- CREMA DE CARBASSÓ I PORROS
- CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AMB AMANIDA VERDA
- FRUITA DEL TEMPS

16
- SOPA DE FIDEUS
- TRUITA DE PATATES AMB TOMÀQUET AL FORN I ORENGA
- FRUITA DEL TEMPS

23
- CREMA DE LLEGUMS
- TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I PATATES CALIU
- FRUITA DEL TEMPS

Divendres

3
- ARRÒS AMB VERDURES
- TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE AMB AMANIDA VARIADA I OLIVES VERDES
- FRUITA DEL TEMPS

10
- ESPIRALS A LA SORRENTINA
- ABADEJO FREGIT AMB AMANIDA VERDA I OLIVES NEGRES
- IOGURT

17
- ARRÒS TRES DELÍCIES
- BUNYOLS DE BACALLÀ AMB AMANIDA VARIADA I TASTET DE COGOMBRE
- IOGURT

24
- PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
- ABADEJO ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAMS I TASTET DE REMOLATXA
- IOGURT

Revisa Menjadors

Tots els àpats s'acompanyen d'aigua i pa blanc o integral a escollir / L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva verge, I la sal iodada / 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 / / Tots els peixos i les carns arrebossats són fets de forma casolana.

Fruites Temporada · Aviram Proximitat · Carn Proximitat

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

¡Què hem dinat?

- **PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA**
- **VERDURES**
- **CARN**
- **PEIX**
- **OU**
- **FRUITA**

¡Què soparem?

- **VERDURES**
- **PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA**
- **PEIX BLAU O BLANC, LLEGUM O OU**
- **CARN BLANCA, LLEGUM O OU**
- **PEIX, LLEGUM O CARN BLANCA**
- **FRUITA O LÀCTIC**

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-ne 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, mató, recuit...
- No és recomanable substituir el lacti 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, millor consumir-los triturats. En crema o puré es redueix la seva possible flatulència.

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

La Salle Catalunya

Febrer

Menú Dinars

Dilluns

6
- BRÒQUIL AL VAPOR AMB PATATES
- GALL DINDI ESTOFAT AMB TOMÀQUET I ORENGA
- FRUITA DEL TEMPS

13
- MONGETA TENDRA AMB PATATES
- LLOM DE PORC AL FORN AMB TOMÀQUET AMANIT
- FRUITA DEL TEMPS

20
- ESPAGUETIS AMB CARBASSÓ, ALLS I OLI
- BLANQUETA DE GALL DINDI AMB AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS
- FRUITA DEL TEMPS

27
- ESPAGUETIS AL PESTO DE PIPES DE GIRA-SOL
- POLLASTRE AMB LLIMONA I ALLS
- AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

7
- ARRÒS A LA NAPOLITANA
- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA VARIADA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

14
- MONGETES BLANQUES AMB CREMA DE CALÇOTS
- POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I OLIVES VERDES
- FRUITA DEL TEMPS

21
- RISOTTO DE FORMATGE
- SALSITXES AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

28
- CREMA DE COLIFLOR I FORMATGE
- LLUÇ ARREBOSSAT AMB PATATES AL FORN
- FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

1
- CREMA DE VERDURES
- PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET AL FORN
- FRUITA DEL TEMPS

8
- CIGRONS A LA CATALANA
- FILET DE PORC A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS

15
- BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
- GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

22
- TRICOLOR DE VERDURES
- GALLINETA A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I OLIVES VERDES
- FRUITA DEL TEMPS

Dijous

2
- ESPAGUETIS AMB BEIXAMEL
- LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS I TASTET DE COGOMBRE
- IOGURT

9
- CREMA DE CARBASSÓ I PORROS
- HAMBURGUESA MIXTA AMB AMANIDA VERDA
- FRUITA DEL TEMPS

16
- SOPA DE FIDEUS
- TRUITA DE PATATES I BOTIFARRA D'OU AMB TOMÀQUET AL FORN I ORENGA
- FRUITA DEL TEMPS

23
- CREMA DE LLEGUMS
- TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I PATATES CALIU
- FRUITA DEL TEMPS

Divendres

3
- ARRÒS AMB VERDURES
- TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE AMB AMANIDA VARIADA I OLIVES VERDES
- FRUITA DEL TEMPS

10
- ESPIRALS A LA SORRENTINA
- ABADEJO FREGIT AMB AMANIDA VERDA I OLIVES NEGRES
- IOGURT

17
- ARRÒS TRES DELÍCIES
- BUNYOLS DE BACALLÀ AMB AMANIDA VARIADA I TASTET DE COGOMBRE
- IOGURT

24
- PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
- ABADEJO ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAMS I TASTET DE REMOLATXA
- IOGURT

Revisa Menjadors

Tots els àpats s'acompanyen d'aigua i pa blanc o integral a escollir / L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva verge, I la sal iodada / 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 / / Tots els peixos i les carns arrebossats són fets de forma casolana.

Fruites Temporada · Aviram Proximitat · Carn Proximitat

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

¡Què hem dinat?

- **PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA**
- **VERDURES**
- **CARN**
- **PEIX**
- **OU**
- **FRUITA**

¡Què soparem?

- **VERDURES**
- **PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA**
- **PEIX BLAU O BLANC, LLEGUM O OU**
- **CARN BLANCA, LLEGUM O OU**
- **PEIX, LLEGUM O CARN BLANCA**
- **FRUITA O LÀCTIC**

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-ne 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, mató, recuit...
- No és recomanable substituir el lacti 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, millor consumir-los triturats. En crema o puré es redueix la seva possible flatulència.

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

La Salle Catalunya

Febrer

Menú Dinars – Sense carn

Dilluns

6
- BRÒQUIL AL VAPOR AMB PATATES
- ABADEJO AL FORN AMB TOMÀQUET I ORENGA
- FRUITA DEL TEMPS

13
- MONGETA TENDRA AMB PATATES
- TRUITA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT
- FRUITA DEL TEMPS

20
- ESPAGUETIS AMB CARBASSÓ, ALLS I OLI
- PEIXET AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS
- FRUITA DEL TEMPS

27
- ESPAGUETIS AL PESTO DE PIPES DE GIRA-SOL
- HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

7
- ARRÒS A LA NAPOLITANA
- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA VARIADA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

14
- MONGETES BLANQUES AMB CREMA DE CALÇOTS
- FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I OLIVES VERDES
- FRUITA DEL TEMPS

21
- RISOTTO DE FORMATGE (SENSE FONS DE POLLASTRE)
- TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

28
- CREMA DE COLIFLOR I FORMATGE
- LLUÇ ARREBOSSAT AMB PATATES AL FORN
- FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

1
- CREMA DE VERDURES
- HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AL FORN
- FRUITA DEL TEMPS

8
- CIGRONS A LA CATALANA
- PEIXET A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS

15
- BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
- TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

22
- TRICOLOR DE VERDURES
- GALLINETA A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I OLIVES VERDES
- FRUITA DEL TEMPS

Dijous

2
- ESPAGUETIS AMB BEIXAMEL
- LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS I TASTET DE COGOMBRE
- IOGURT

9
- CREMA DE CARBASSÓ I PORROS
- HAMBURGUESA DE VERDURES AMB AMANIDA VERDA
- FRUITA DEL TEMPS

16
- SOPA DE FIDEUS
- TRUITA DE PATATES AMB TOMÀQUET AL FORN I ORENGA
- FRUITA DEL TEMPS

23
- CREMA DE LLEGUMS
- TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I PATATES CALIU
- FRUITA DEL TEMPS

Divendres

3
- ARRÒS AMB VERDURES
- TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE AMB AMANIDA VARIADA I OLIVES VERDES
- FRUITA DEL TEMPS

10
- ESPIRALS A LA SORRENTINA
- ABADEJO FREGIT AMB AMANIDA VERDA I OLIVES NEGRES
- IOGURT

17
- ARRÒS TRES DELÍCIES
- BUNYOLS DE BACALLÀ AMB AMANIDA VARIADA I TASTET DE COGOMBRE
- IOGURT

24
- PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
- ABADEJO ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAMS I TASTET DE REMOLATXA
- IOGURT

Revisa Menjadors

Tots els àpats s'acompanyen d'aigua i pa blanc o integral a escollir / L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva verge, I la sal iodada / 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 / / Tots els peixos i les carns arrebossats són fets de forma casolana.

Fruites Temporada · Aviram Proximitat · Carn Proximitat

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

¡Què hem dinat?

- **PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA**
- **VERDURES**
- **CARN**
- **PEIX**
- **OU**
- **FRUITA**

¡Què soparem?

- **VERDURES**
- **PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA**
- **PEIX BLAU O BLANC, LLEGUM O OU**
- **CARN BLANCA, LLEGUM O OU**
- **PEIX, LLEGUM O CARN BLANCA**
- **FRUITA O LÀCTIC**

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-ne 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, mató, recuit...
- No és recomanable substituir el lacti 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, millor consumir-los triturats. En crema o puré es redueix la seva possible flatulència.

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

La Salle Catalunya

Menú Dinars – Sense proteïna de vedella i porc

Febrer

Dilluns

6
- BRÒQUIL AL VAPOR AMB PATATES
- GALL DINDI ESTOFAT AMB TOMÀQUET I ORENGA
- FRUITA DEL TEMPS

13
- MONGETA TENDRA AMB PATATES
- TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT
- FRUITA DEL TEMPS

20
- ESPAGUETIS AMB CARBASSÓ, ALLS I OLI
- BLANQUETA DE GALL DINDI AMB AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS
- FRUITA DEL TEMPS

27
- ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
- POLLASTRE AMB LLIMONA I ALLS
- AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

7
- ARRÒS A LA NAPOLITANA
- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA VARIADA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

14
- MONGETES BLANQUES AMB CREMA DE CALÇOTS
- POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I OLIVES VERDES
- FRUITA DEL TEMPS

21
- ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET
- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

28
- CREMA DE VERDURES
- LLUÇ ARREBOSSAT AMB PATATES AL FORN
- FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

1
- CREMA DE VERDURES
- PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET AL FORN
- FRUITA DEL TEMPS

8
- CIGRONS A LA CATALANA
- PEIXET A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS

15
- BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
- GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

22
- TRICOLOR DE VERDURES
- GALLINETA A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I OLIVES VERDES
- FRUITA DEL TEMPS

Dijous

2
- ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
- LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS I TASTET DE COGOMBRE
- IOGURT DE SOJA

9
- CREMA DE CARBASSÓ I PORROS
- CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AMB AMANIDA VERDA
- FRUITA DEL TEMPS

16
- SOPA DE FIDEUS
- TRUITA DE PATATES AMB TOMÀQUET AL FORN I ORENGA
- FRUITA DEL TEMPS

23
- CREMA DE LLEGUMS
- TRUITA A LA FRANCESA S/FORMATGE I PATATES CALIU
- FRUITA DEL TEMPS

Divendres

3
- ARRÒS AMB VERDURES
- TRUITA A LA FRANCESA S/FORMATGE AMB AMANIDA VARIADA I OLIVES VERDES
- FRUITA DEL TEMPS

10
- ESPIRALS A LA SORRENTINA (S/FORMATGE)
- ABADEJO FREGIT AMB AMANIDA VERDA I OLIVES NEGRES
- IOGURT DE SOJA

17
- ARRÒS TRES DELÍCIES
- FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA VARIADA I TASTET DE COGOMBRE
- IOGURT DE SOJA

24
- PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
- ABADEJO ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAMS I TASTET DE REMOLATXA
- IOGURT DE SOJA

Revisa Menjadors

Tots els àpats s'acompanyen d'aigua i pa blanc o integral a escollir / L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva verge, I la sal iodada / 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 / / Tots els peixos i les carns arrebossats són fets de forma casolana.

Fruites Temporada · Aviram Proximitat · Carn Proximitat

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

¡Què hem dinat?

- **PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA**
- **VERDURES**
- **CARN**
- **PEIX**
- **OU**
- **FRUITA**

¡Què soparem?

- **VERDURES**
- **PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA**
- **PEIX BLAU O BLANC, LLEGUM O OU**
- **CARN BLANCA, LLEGUM O OU**
- **PEIX, LLEGUM O CARN BLANCA**
- **FRUITA O LÀCTIC**

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-ne 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, mató, recuit...
- No és recomanable substituir el lacti 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, millor consumir-los triturats. En crema o puré es redueix la seva possible flatulència.

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