

Dilluns

2 • MONGETA VERDA AMB PATATES I PERNIL ●

• TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I AMANIDA ●
• IOGURT ●

9

• MACARRONS AMB TOMÀQUET ●
• POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA VERDA ●
• PINYA EN ALMÍVAR (SENSE SUCRE AFEGIT) ●

16

• ARRÓS AMB PEIX ●
• SALSITXES AL FORN AMB AMANIDA VERDA ●
• FRUITA DEL TEMPS ●

23

• WOK D'ARRÓS I LLENTIES ●
• ESTOFAT DE VEDELLA AMB VERDURETES ●
• FRUITA DEL TEMPS ●

30

• TIRÉS DE CALAMAR ARREBOSSADES AMB AMANIDA VERDA ●
• IOGURT ●

Dimarts

3 • ARRÓS AMB VERDURES TENDRES ●
• LLUÇ ARREBOSSAT AMB PATATA AL CALIU ●
• FRUITA DEL TEMPS ●

10

• CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES ●
• TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA DE TOMÀQUET ●
• FRUITA DEL TEMPS ●

17

• MONGETES BLANQUES AMB PATATES I BLEDES ●
• POLLASTRE AMB CURRY AMB XIPS ●
• FRUITA DEL TEMPS ●

24

• ESPRALS AMB BOLONYESA DE TONYINA ●
• TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE ●
• IOGURT ●

Dimecres

4 • AMANIDA DE PASTA ●
• LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA ●
• IOGURT ●

11

• FESTIU: DIADA DE CATALUNYA

18

• SOPA DE VERDURES AMB PISTONS ●
• CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET ●
• FLAM DE VAINILLA ●

25

• COLIFLOR AMB PATATA AL VAPOR AMB OLI D'OLIVA ●
• MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET I AMANIDA VERDA ●
• PRÉSSEC EN ALMÍVAR (SENSE SUCRE AFEGIT) ●

Dijous

5 • ROTLLETS PRIMAVERA ●
• HAMBURGUESA MIXTA AMB PATATES FREGIDES ●
• FRUITA DEL TEMPS ●

12

• CREMA DE BRÒQUIL AMB CARBASSA ●
• GALL D'INDI A LA PLANXA AMB ALBERGÍNIA FREGIDA ●
• FRUITA DEL TEMPS ●

19

• ESPAGUETIS CARBONARA ●
• SALMÓ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS I BLAT DE MORO ●
• FRUITA DEL TEMPS ●

26

• CREMA DE PASTANAGA ●
• LLUÇ AL FORN AMB PATATES FREGIDES ●
• FRUITA DEL TEMPS ●

Divendres

6 • AMANIDA DE PATATA I FRANKFURT ●
• PIZZA DE PERNIL ●
• GELAT ●

13

• FIDELIÀ AMB SÈPA ●
• ABADJO AL FORN AMB PISTO ●
• IOGURT ●

20

• ESPINACS AL VAPOR AMB PATATA I OLI D'OLIVA ●
• CONTRACUÇA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB CARBASSO ●
• FRUITA DEL TEMPS ●

27

• AMANIDA D'ARRÓS ●
• PIZZA DE PERNIL DOLÇ AMB AMANIDA D'ENCIAMS I COGOMBRE ●
• FRUITA DEL TEMPS ●

Què hem dinat?

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




Què soparem?

- VERDURES
- PASTA, ARRÓS, 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 CAT002542 Mireia Pratdesaba.