

# MAIG 2026 - MENÚ BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
---------	---------	----------	--------	-----------

				1 <b>FESTIU</b>
4 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES ● TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE ● FRUITA DE TEMPORADA	5 ARRÒS AMB TONYINA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET ● POLLASTRE A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA ● IOGURT	6 CREMA DE VERDURES DE PRIMAVERA ● MAGRA DE PORC A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES ● FRUITA DE TEMPORADA	7 <b>JORNADA GASTRONÒMICA TURCA</b> COUS COUS DE VERDURES ● SHISH KEBAB DE VEDELLA ● FRUITA DE TEMPORADA	8 AMANIDA RUSSA ● LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES ● FRUITA DE TEMPORADA
11 ARRÒS 3 DELÍCIES ● CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO ● FRUITA DE TEMPORADA	12 MONGETA VERDA AMB PATATA ● PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE ● FRUITA DE TEMPORADA	13 <b>DIA DE PROTEÏNA VEGETAL</b> CREMA DE PASTANAGA ● AMANIDA DE LLENTIES I ARRÒS ● FRUITA DE TEMPORADA	14 MACARRONS A LA CARBONARA ● SALMÓ AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES ● FRUITA DE TEMPORADA	15 AMANIDA DE MONGETES BLANQUES ● TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA ● IOGURT
18 ESPAGUETIS AL PESTO DE PIPES ● LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE ● FRUITA DE TEMPORADA	19 PÈSOLS AMB PATATA ● TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES ● FRUITA DE TEMPORADA	20 ARRÒS A LA NAPOLITANA ● PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO ● IOGURT	21 CIGRONS SALTATS AMB PERNIL ● TONYINA AMB Salsa de TOMÀQUET ● FRUITA DE TEMPORADA	22 BRÒQUIL SALTAT AMB ALLETS ● SALSITXES DE PORC AL FORN AMB PURÉ DE PATATES ● FRUITA DE TEMPORADA
25 MINESTRA DE VERDURES ● POLLASTRE A L'ALLET AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE ● FRUITA DE TEMPORADA	26 AMANIDA DE PASTA ● GALL D'INDI ESTOFAT AMB VERDURETES ● FRUITA DE TEMPORADA	27 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSÓ ● TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET ● FRUITA DE TEMPORADA	28 ARRÒS DE VERDURES ● PEIX FRESC AMB AMANIDA D'ENCIAMS ● IOGURT	29 CREMA DE CARBASSA ● MAGRA DE PORC AL FORN AMB MONGETES SEQUES SALTADES ● FRUITA DE TEMPORADA

Tots els àpats s'acompanyen d'aigua i pa blanc o integral a escollir  
L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva verge

El menú està adaptat als corresponents canvis per a l'alumnat amb al·lèrgies o intoleràncies alimentàries

Tots els menús de REVISa han estat elaborats per la Dietista-Nutricionista col·legiada Marta Bernal  
CAT001003

FRUITES DE TEMPORADA

AVIRAM I CARNES DE PROXIMITAT



350 - 400 Kcal ●  
300 - 350 Kcal ●  
250 - 300 Kcal ●

# PROPOSTA DE SOPARS SALUDABLES

## MES DE MAIG

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta

### FRUITES

Nespres  
Maduixes  
Albercocs

Cireres  
Gerd  
Mandarines

### HORTALISSES

Carbassó  
Bledes  
Bròquil

Ceba tendra  
Mongeta tendra  
Pèsols

### SI HEM DINAT

Pasta, arròs, llegum, patata

Verdura cuita o amanida

Carn

Peix

Ou

Fruita

Làctic

### PODEM SOPAR

Verdura cuita o amanida

Pasta, arròs, llegum o patata

Peix o ou

Carn o ou

Peix o carn

Lactis o fruita

Fruita