

Dilluns

1

- ESTOFAT DE PATATES
- LLUÇ ARREBOSSAT
- AMANIDA DE TOMÀQUET, OLIVES I REMOLATXA
- FRUITA DEL TEMPS: TÚ TRIES

8

- ARRÒS AMB VERDURES
- POLLASTRE ROSTIT
- AMANIDA D'ENCIAMS
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

15

- PATATES AMB PISTO
- PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

22

- ARRÒS DE MUNTANYA
- TRUITA DE PATATES
- TOMÀQUET AMANIT
- FRUITA DE TEMPS: TÚ TRIES

Dimarts

2

- **GUISAT DE LLENTIES**
- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
- AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS: TÚ TRIES

9

- ESPIRALS A LA NAPOLITANA
- ESTOFAT DE VEDELLA AMB PASTANAGUES
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

16

- **MONGETES BLANQUES ESTOFADES**
- TRUITA FRANCESA
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

23

- **ESTOFAT DE CIGRONS**
- POLLASTRE ARREBOSSAT
- AMANIDA D'ENCIAMS
- FRUITA DEL TEMPS: TÚ TRIES

Dimecres

3

- MACARRONS AMB TOMÀQUET
- TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ
- PATATES FREGIDES
- IOGURT

10

- **CIGRONS ESTOFATS**
- GALL DINDI AMB ALBERGINIES
- TOMÀQUET AMANIT
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

17

- MONGETA VERDA AMB PATATES I OLI D'OLIVA
- **LLENTIES OFEGADES AMB CEBA I TOMÀQUET**
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

24

- FIDEUÀ
- HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
- AMANIDA DE TOMÀQUET, OLIVES I REMOLATXA
- IOGURT

Dijous

4

- BRÒQUIL AL VAPOR AMB OLI D'OLIVA
- LLOM AMB SAMFAINA
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TÚ TRIES

11

- COLIFLOR AL VAPOR
- TRUITA DE PATATES I BOTIFARRA D'OU
- PATATES FREGIDES
- IOGURT I COCA

18

- ARRÒS AMB XAMPINYONS
- PERNILETS DE POLLASTRE
- TOMÀQUET AMANIT
- IOGURT

25

- CREMA DE PASTANAGA, PATATA I PORROS
- PIZZA
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TÚ TRIES

Divendres

5

- ARRÒS TRES DELÍCIOS
- GALL DINDI A LES FINES HERBES
- TOMÀQUET AMANIT
- FRUITA DEL TEMPS: TÚ TRIES

12

- SOPA D'AU AMB PASTA
- BACALLÀ FREGIT
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

19

- ESPAGUETIS CARBONARA
- SALMÓ AL FORN
- AMANIDA DE TOMÀQUET, OLIVES I REMOLATXA
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

26

- ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
- ABADJO AL FORN
- PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS: TÚ TRIES

PRODUCTE ECOLÒGIC

Arròs Proximitat

Llegums Ecològiques o Proximitat

Fruites Temporal

Aviram Proximitat

Carn Proximitat

Tots els àpats s'acompanyen de pa i aigua / L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva / El menú està adaptat als corresponents canvis pels alumnes amb al·lèrgies o intoleràncies alimentàries, així com amb qualsevol tipus de patologia o motiu personal que puguin patir / El 90% dels nostres productes són de PROXIMITAT / Tots els arrebossats son casolans

Tots els menús de REVISA han sigut elaborats per una Dietista col·legiada. Belén Collado COPTSSCV 2170

Belén Collado

Al·lèrgies en edat escolar

Cada vegada són més habituals en els infants les al·lèrgies i intoleràncies que requereixen un menú adaptat a les seves circumstàncies.

Segons el 'II Observatori Mediterrània del Menjador Escolar', un 9,48% dels alumnes té al menys una al·lèrgia alimentària identificada en el menjador del seu col·legi

Entre les al·lèrgies més habituals trobem la de fruites, fruits secs, ou, llet i peix; mentre que dins de les intoleràncies trobem a la lactosa i al gluten.

Algunes al·lèrgies són reversibles amb el pas dels anys, mentre que altres queden perpetuades i com a tractament es realitza l'exclusió de l'al·lèrgen.

Des Revisa, tenim cura de la gestió d'al·lèrgens en tots els nostres plats comptant amb l'equip de cuina i monitoratge, el departament de nutrició i el de qualitat alimentària realitzant controls aleatoris tots els mesos i realitzant les derivacions oportunes sota prescripció mèdica. El departament de Compres dona suport a la resta d'equips tenint actualitzada la informació dels nostres proveïdors.

Un bon control de les al·lèrgies garanteix la seguretat dels infants i la tranquil·litat de les famílies.

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



Si vols saber més sobre nosaltres, visita'ns a www.revisa.cat

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.