

Dilluns

11

- ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
- GALL DINDI A LES FINES HERBES
- PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS: TÚ TRIES

18

- PATATES ESTOFADES
- BACALLÀ ARREBOSSAT
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

25

- ARRÒS AMB BOLETS
- TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ
- AMANIDA DE ROMANA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

Dimarts

12

- MACARRONS AMB CARBONARA DE GALL DINDI
- LLUÇ AL FORN
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I COGOMBRE
- IOGURT

19

- **MONGETES BLANQUES ESTOFADES**
- HAMBURGUESA DE VEDELLA
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

26

- MINISTRA DE VERDURES
- CONTRA CUIXA DE GALL DINDI A LA PLANXA
- AMANIDA D'ENCIAMS
- IOGURT

Dimecres

13

- BRÒQUIL AL VAPOR
- MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

20

- ARRÒS DE MUNTANYA
- REMENAT D'OUS I XAMPINYONS
- TOMÀQUET AMANIT
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

27

- MACARRONS AMB TOMÀQUET
- ABADEJO AL FORN
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

Dijous

14

- ARRÒS AMB VERDURES
- PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
- SALTAT DE CARBASSÓ
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

21

- MONGETA VERDA I PATATA AMB OLI D'OLIVA
- **CIGRONS SALTATS** AMB PERNIL SALAT
- IOGURT

28

- PÈSOLS OFEGATS AMB TOMÀQUET I CEBA
- POLLASTRE ARREBOSSAT
- TOMÀQUET AMANIT
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

Divendres

15

- **LLENTIES ESTOFADES**
- TRUITA A LA FRANCESA
- AMANIDA DE TOMÀQUET, OLIVES I REMOLATXA
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

22

- FIDEUÀ
- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
- AMANIDA D'ENCIAMS
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

29

- SOPA DE GALETS
- LLOM DE PORC AMB SAMFAINA
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

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 peixos i carns arrebossades les fem casolanes

PRODUCTE ECOLÒGIC

Arròs Proximitat

Llegums Ecològiques o Proximitat

Fruites Temporada

Aviram Proximitat

Carn Proximitat

Tots els menús de REVISa han sigut elaborats per una dietista col·legiada. Belén Collado COPTESSCV 2170



RECOMANACIONS DE CONSUM DE PEIX

¿Sabies que l'AESAN (Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició) ha canviat les recomanacions en la ingesta de peixos blaus, pel seu contingut de mercuri?

El mercuri és un contaminant mediambiental que pot trobar-se en els nostres aliments a causa de la seva presència natural en l'escorça terrestre i com a resultat de l'activitat humana.

Menjar peix és segur, saludable i comporta beneficis com vitamines, proteïnes d'alt valor biològic i omega 3. No obstant això, s'ha de limitar el consum de peixos blaus amb alt contingut en mercuri.

Es recomana evitar el consum de les espècies amb alt contingut per a nens de 0 a 10 anys i dones gestants (o que planegen estar-ho)

Les espècies d'alt contingut són: Peix espasa / Emperador, Tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), Tauró (caçó, marrajo, mielgas, gat i tintorera) i Lucio.

Algunes espècies de baix contingut són: bacallà, lluç, seitons, sardines, abadejo, llenguado, daurada, salmó, etc.

Des de Revisa, evitem aquestes espècies en els nostres menús, vetllant per la salut dels més petits.

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

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.

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

 Pedraza