

**Dilluns**

1

- SOPA MINISTRONE
- GALL DINDI A LES FINES HERBES
- PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

8

- MACARRONS AMB SALSA DE FORMATGE
- POLLASTRE A LA PLANXA
- AMANIDA D'ENCIAMS
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

15

- ESPAGUETIS A LA CARBONARA VEGETAL
- DAUETS DE GALL DINDI AMB ALBERGÍNIES
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

22

- TRICOLOR DE VERDURES
- TRUITA DE PATATES
- TOMÀQUET AMANIT
- IOGURT

29

- ARRÒS DE VERDURES
- PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

**Dimarts**

2

- **LLENTIES ESTOFADES**
- LASANYA GRATINADA
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

9

- ARRÒS DE MUNTANYA
- LLUÇ ARREBOSSAT
- TOMÀQUET AMANIT
- IOGURT

16

- MONGETA VERDA AMB PATATES I OLI D'OLIVA
- **LLENTIES ESTOFADES** AMB CARBASSÓ
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I COGOMBRE
- IOGURT

23

- **MONGETES BLANQUES** ESTOFADES AMB PATATES
- POLLASTRE ARREBOSSAT
- AMANIDA D'ENCIAMS
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

30

- COLIFLOR AMB BEIXAMEL
- LLUÇ AMB PISTO
- PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

**Dimecres**

3

- BRÒQUIL AL VAPOR AMB OLI D'OLIVA
- TRUITA DE PATATES
- AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

10

- **MONGETES BLANQUES**
- TRUITA DE PATATA I CEBA
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

17

- PASTÍS DE PATATES
- TRUITA FRANCESA
- AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

24

- ARRÒS TRES DELÍCIES (vegetal)
- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT
- AMANIDA DE TOMÀQUET, OLIVES I REMOLATXA
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

31

- **ESTOFAT DE CIGRONS**
- TRUITA A LA FRANCESA
- TOMÀQUET AMANIT
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

**Dijous**

4

- PATATES AMB PISTO
- ROSTIT DE POLLASTRE
- AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
- IOGURT

11

- SALTAT DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA
- MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
- AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

18

- **CREMA DE LLEGUMS**
- LLOM A LA PLANXA AMB SAMFAINA
- AMANIDA DE TOMÀQUET, OLIVES I REMOLATXA
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

25

- CREMA DE VERDURES
- PERNILS DE POLLASTRE AL FORN
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

**Divendres**

5

- RISOTTO DE XAMPINYONS
- ABADEJO FREGIT
- TOMÀQUET AMANIT
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

12

- ESTOFAT DE PATATES
- TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

19

- ARRÒS A LA NAPOLITANA
- BACALLÀ AMB SALSA VERDA
- PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

26

- ESPIRALS AMB TOMÀQUET
- REMENAT DE XAMPINYONS
- AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

**PRODUCTE ECOLÒGIC**

-  Arròs Proximitat
-  Llegums Ecològiques o Proximitat
-  Fruites Temporada
-  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 mena de patologia o motiu personal que puguin patir / El 90% dels nostres productes són de PROXIMITAT / Tots els peixos i les carns arrebossats son fet de forma casolana.

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

*B. Collado*

## Més hortalisses i llegums en els menús escolars

És la premissa d'aquest curs que llança l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i des de Revisa donem suport a la iniciativa afegint més vegetals i llegums en els nostres menús. Ja sabem que aquestes propostes ens costen perquè els nostres hàbits són diferents, preferim els llegums de primers i tall de segon, però volem animar-vos que proveu diferents maneres d'introduir a casa els llegums de segon amb aquesta recepta, podeu fer una crema de primer o una verdura i de segon aquestes mandonguilles, ja ens direu si us han agradat.

**Mandonguilles de cigrons amb tomàquet** Ingredients per a 5 racions:

- 600g de cigrons cuits
- 75g de flocs de civada
- 75g de ceba sofregida
- 2 grans d'all
- 5 tomàquets
- 3 cebes
- Farina de cigrons
- Mitja poma
- Oli d'oliva
- Herbes provençals
- Julivert
- Sal i pebre

### Preparació

Triturar els cigrons (prèviament remullats i bullits) al costat dels flocs de civada. Afegeix-li la ceba sofregida, el julivert, sal i pebre. Amb les mans fes la forma de mandonguilles i després arrebossa-les amb la farina de cigrons. Seguidament les pots fornejar pintant-les amb oli o fregir-les. D'altra banda ratlla el tomàquet, sofregeix amb els alls, la ceba i la poma. Un cop la salsa estigui a punt, afegeix-la a les mandonguilles de cigrons.



Si vols saber més sobre nosaltres, visita'ns a [www.revisa.cat](http://www.revisa.cat)

 **REVISA**SERVEIS

### Què hem dinat?

- Pasta, arròs, cereal, llegum o patata
- Verdures
- Carn
- Peix
- Ou
- Fruita
- Làctic

### Què sopem?

- Verdures (al vapor, saltades, en crema)
- Pasta, arròs, cereal, llegum o patata
- Peix blau, peix blanc o ou
- Carn blanca
- Carn blanca o peix
- Làctic
- Fruita

### 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 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, 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.

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