

### 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

Fruïtes 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](http://www.revisa.cat)

  
Pedro B.