

Dilluns

6 • FESTIU

13 • ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
• ABADEJO AL FORN AMB SAMFAINA
• IOGURT

20 • MACARRONS AMB Salsa CASOLANA DE TOMÀQUET
• PIZZA DE PERNIL I FORMATGE AMB AMANIDA VARIADA I TASTET DE COGOMBRE
• IOGURT

Dimarts

7 • PASTA A LA SORRENTINA
• LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES
• FRUITA DEL TEMPS

14 • CREMA DE LLEGUMS
• GALL DINDI FREGIT I AMANIDA VERDA AMB BLAT DE MORO
• FRUITA DEL TEMPS

21 • AMANIDA D'ARRÒS
• HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA I BLAT DE MORO
• GELAT

Dimecres

1 • AMANIDA RUSSA
• BOTIFARRA AL FORN AMB AMANIDA VARIADA
• FRUITA DEL TEMPS

8 • PAELLA D'ARRÒS AMB VERDURES
• GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA VARIADA I REMOLATXA
• FRUITA DEL TEMPS

15 • PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
• CROQUETES DE PERNIL AL FORN AMB AMANIDA VARIADA
• FRUITA DEL TEMPS

22 • AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, OLIVES NEGRES I BLAT DE MORO
• POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PATATES FREGIDES
• FRUITA DEL TEMPS I COCA

Dijous

2 • PASTA A LA NAPOLITANA
• TRUITA DE CARBSSÓ AMB PATATES CALIÚ
• IOGURT

9 • CIGRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
• TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAMS
• IOGURT

16 • TRICOLOR DE VERDURES
• TRUITA DE PATATES I CEBA I TOMAQUET AL FORN
• FRUITA DEL TEMPS

Divendres

3 • LLIURE DISPOSICIÓ

10 • COLIFLOR AMB PATATES AL VAPOR AMB OLI D' OLIVA
• ALETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA DE TOMÀQUET
• FRUITA DEL TEMPS

17 • AMANIDA DE PASTA AMB PEBROT, BLAT DE MORO I OLIVES VERDES
• NUGGETS DE POLLASTRE AMB XIPS
• FRUITA DEL TEMPS

ARRIBEN LES VACANCES, LES TENIM A TOCAR!

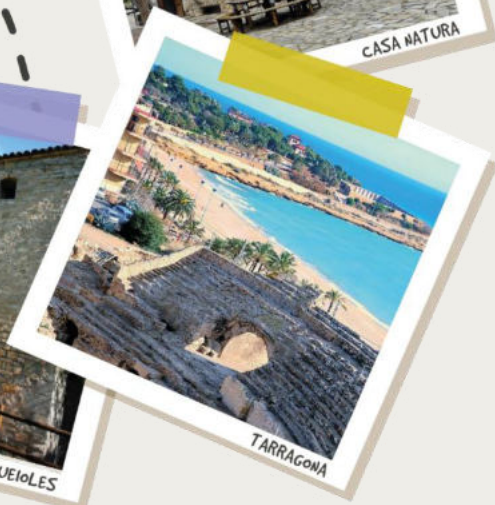
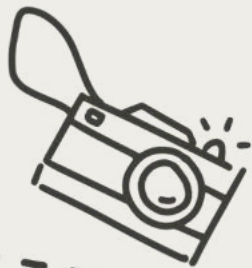
El curs escolar arriba al final, un altre curs amb restriccions i protocols, i ho hem fet molt bé, i ara arriba el temps de gaudir i descansar.

Els dies llargs, les tardes amb amics, els jocs inventats, les lectures relaxades, les passejades a la natura, ara ve el temps de sentir-nos més lliures.

Des de **Revisa** sabem com fer tot això possible!

Entra a la nostra web www.aie.revisa.cat i navega fins trobar l'allotjament que més t'agradi, tens natura, platja, muntanya, rius, ... tot això i més dintre de Catalunya.

VINE, T'ESPEREM, T'HO MEREIXES!



www.revisa.cat

Revisa
Menjadors

Què hem dinat?

- PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA
- VERDURES
- CARN
- PEIX
- OU
- FRUITA
- IOGURT



Què sopem?

- PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA
- VERDURES
- CARN
- PEIX
- OU
- FRUITA
- IOGURT



Es recomana incloure sempre:

- Pa integral, pasta, patata o arròs en l'àpat, com a plat principal o acompanyament/guarnició
- Verdura crua o cuïta, 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.