



### Dilluns

3

- VERDURES I PATATES AL FORN
- LLUÇ ARREBOSSAT
- AMANIDA D'ENCIAM ICEBERG I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

10

- ESPAGUETIS AMB BECHAMEL
- BACALLÀ AMB SALSÀ VERDA
- PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

17

- ARRÒS AMB PASTANAGA
- REMENAT D'OUS AMB XAMPINYONS I PERNIL SALAT
- AMANIDA D'ENCIAM ICEBERG
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

24

- SOPA MINESTRONE
- TRUITA DE PATATA I CEBÀ
- AMANIDA D'ENCIAM ICEBERG, MEZCLUM I OLIVES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

### Dimarts

4

- CREMA DE COLIFLOR
- PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

11

- LLENTIES BULLIDES
- TRUITA AMB FORMATGE
- AMANIDA D'ENCIAM
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

18

- BRÒQUIL AMB PATATES I BECHAMEL
- LLOM DE PORC A LA PLANXA
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

25

- CREMA DE PASTANAGA
- CONTRA CUIXA DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB XAMPINYONS SALTEJATS
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

### Dimecres

5

#### JORNADA GASTRONÒMICA XINESA

- ARRÒS TRES DELÍCIES (maionesa opcional)
- POLLASTRE AMB TARONJA I SOJA
- FLAM XINÈS

12

- ESPINACS AMB PANSES
- LLOM DE PORC A LA PLANXA
- AMANIDA D'ENCIAM ICEBERG, MEZCLUM I OLIVES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

19

- CIGRONS BULLITS
- DAUETS DE GALL D'INDI SALTEJATS
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- IOGURT

26

- ARRÒS AMB PASTANAGA
- LLUÇ AMB SALSÀ DE PEBROT
- AMANIDA D'ENCIAM
- IOGURT

### Dijous

6

- MONGETES BLANQUES BULLIDES
- TRUITA A LA FRANCESA
- AMANIDA D'ENCIAM ICEBERG, MEZCLUM I OLIVES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

13

- ARRÒS AMB OLIVES NEGRES
- SALMÓ AL FORN
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I REMOLATXA
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

20

#### DIJOURS GRAS

- SOPA VEGETAL
- TRUITA DE PATATES I BOTIFARRA D'OU
- AMANIDA D'ENCIAM ICEBERG I MEZCLUM
- PA DE PAGÈS
- COCA DE LLARDONS

27

- MONGETES PINTES BULLIDES
- PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES
- AMANIDA D'ENCIAM ICEBERG I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

### Divendres

7

- MACARRONS AMB OLI
- CUETES DE RAP AL FORN
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

14

- SOPA D'AU AMB FIDEUS
- POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES
- AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
- IOGURT

21

- LLACETS AMB SALSÀ CREMOSA DE CALABAZA
- CALAMAR A L'ANDALUSA AMB TOMÀQUET AMANIT
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

28

- PASTA AMB OLIVES VERDAS
- CUETES DE BACALLÀ AMB SALSÀ DE LLIMONA
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

### 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 d'indi, pollastre o conill) o ou

• Carn blanca (Gall d'indi, 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.
- En cas de prendre làctic com a postres, incloure verdura crua, ja sigui com a plat principal o acompanyament/guarnició.
- 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...)
- La carn blanca és la carn d'aus, i també la de conill.

Consell: En cas d'incloure llegums en el sopar, consumint-los triturats. En crema o puré es redueix la seva possible flatulència.

Tots els àpats s'acompanyen de pa i aigua / L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva; per cuinar oli de gira-sol alt oleic / Les fruites són segons la temporada / 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 / Les pizzes són casolanes d'elaboració pròpia a cuina / L'escola es reserva el dret de canviar el menú per causes imprevistes del mercat. El 90% dels nostres productes són de PROXIMITAT. / \*Opcional: maionesa. La utilitzada és comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat. (1) PRODUCTE ECOLÒGIC

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

