

Dilluns

1 • FESTIU

8 • ARRÒS AMB VERDURES

• PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I AMANIDA AMB BLAT DE MORO

• FRUITA DEL TEMPS

15 • MACARRONS A LA NAPOLITANA

• BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA VERDA

• FRUITA DEL TEMPS

22 • PATATES GUISADES AMB CARN

• TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I AMANIDA VARIADA

• FRUITA DEL TEMPS

29 • ARRÒS AMB TOMÀQUET

• POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA VERDA

• FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

2 • LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS

• PASTÍS D'OU I BACÓ I AMANIDA VERDA

• FRUITA DEL TEMPS

9 • CREMA DE VERDURES

• CROQUETES DE PERNIL SALAT I TOMÀQUET AL FORN AMB ORENGA

• FRUITA DEL TEMPS

16 • MONGETA VERDA AMB PATATES

• GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA AMB REMOLATXA

• FRUITA DEL TEMPS

23 • CREMA DE LLEGUMS

• POLLASTRE ARREBOSSAT AMB AMANIDA AMB BLAT DE MORO

• FRUITA DEL TEMPS

30 • SOPA DE GALETS

• TRUITA DE PATATA I CEBA AMB TOMÀQUET AMANIT

• FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

3 • ESPAGUETIS A LA MARINERA

• POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PATATES

• FRUITA DEL TEMPS

10 • ESPIRALS A LA SORRENTINA

• SALMÓ AL FORN AMB PATATES FREGIDES

• FRUITA DEL TEMPS

17 • ARRÒS AMB BOLETS

• TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ I AMANIDA VARIADA

• IOGURT

24 • ESPAGUETIS A LA CREMA DE FORMATGE

• SALSITXES AL FORN AMB TOMÀQUET AL FORN AMB ORENGA

• FRUITA DEL TEMPS

Dijous

4 • BRÒQUIL AMB PATATES I OLI D'OLIVA

• MANDONGUILLES A LA JARDINERA

• IOGURT

11 • TARTIFLETTE

• GALL DINDI AMB HERBES DE PROVENÇA I AMANIDA VARIADA

• FRUITA DEL TEMPS

18 • QUESADILLAS AMB GUACAMOLE

• FINGERS DE POLLASTRE A LA MEXICANA

• FRUITA DEL TEMPS

25 • PAELLA DE POLLASTRE

• LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT I PATATES FREGIDES

• IOGURT

Divendres

5 • SOPA MINISTRONE

• GALL DINDI A LA PLANXA A LES FINES HERBES I TOMÀQUET AL FORN

• FRUITA DEL TEMPS

12 • CIGRONS ESTOFATS

• TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET I FORMATGE GRATINAT

• IOGURT

19 • ESTOFAT DE LLENTIES

• HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET

• FRUITA DEL TEMPS

20 • CREMA DE CARBASSA I MONIATO

• CANELONS A LA ROSSINI

• FRUITA DEL TEMPS

DIA TEMÀTIC DIA

www.revisa.cat

Revisa
Menjadors



Els nostres menjadors escolars es transformen un dia al mes per tal d'oferir els dies temàtics. Enguany, els infants descobriran els menús típics de la cuina d'alguns països del món.

Amb l'objectiu de conèixer les països, les seves curiositats i, també, la seva gastronomia, us presentem el dia temàtic als menjadors escolars. Aquest mes anirem a Mèxic, coneixeu aquest país. Us convidem a investigar sobre els seus costums i plats típics i poder comentar-ho amb els companys mentre tasteu els seus plats típics.

El dia temàtic als menjadors escolars és una jornada de convivència amb els companys, compartint el menjar, aprenent a organitzar-se en grup, acceptar les normes i ser autònoms. Tot això de manera lúdica i divertida, utilitzant al voltant d'un tema en comú: MÈXIC!

Esperem que gaudiu,

Bon profit!

Tens dubtes? Parla amb la nostra dietista:
menjadors@revisa.cat



Què hem dinat?

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



Què sopem?

- VERDURES
- PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA
- PEIX BLAU O BLANC, LLEGUM O OU
- CARN BLANCA, LLEGUM O OU
- PEIX, LLEGUM O CARN BLANCA
- FRUITA, 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 lactis 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, consumir-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



REVISA SERVEIS