

**Dilluns**

2

- TRINXAT DE LA CERDANYA
- SALSITXES DE PORC A LA PLANXA
- AMANIDA D'ENCIAM ICEBERG I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

9

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

16

**English day**

- VEGETABLE SOUP WITH RICE
- FISH AND CHIPS AND GREEN PEAS WITH SAUCE
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

23

- ESTOFAT DE PATATES AMB CARN
- REMENAT D'OUS AMB XAMPINYONS
- AMANIDA DE TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

30

- TIRABUIXONS AMB TOMÀQUET
- TRUITA DE PATATES
- AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

**Dimarts**

3

- ESTOFAT DE PATATES
- CONTRA CUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

10

- **MONGETES BLANQUES** ESTOFADES
- GALL D'INDI ROSTIT
- AMANIDA D'ENCIAM ICEBERG, MEZCLUM I OLIVES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

17

- MONGETA VERDA AMB PATATES
- ESTOFAT DE POLLASTRE
- AMANIDA D'ENCIAM ICEBERG I TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

24

- MACARRONS AMB FORMATGE
- CONTRA CUIXA DE GALL D'INDI A LA PLANXA
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

31

- CREMA DE **LLEGUMS** I CARBASSA
- POLLASTRE ROSTIT
- PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

**Dimecres**

4

- RISOTTO DE XAMPINYONS
- LLUÇ ARREBOSSAT
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I TOMÀQUET
- IOGURT

11

- ESPIRALS A LA NAPOLITANA
- ABADEJO AMB SALSA DE VERDURES
- PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

18

- **LLENTIES** ESTOFADES
- TRUITA A LA FRANCESA
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- IOGURT

25

- CREMA DE VERDURES
- FRICANDÓ
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

**Dijous**

5

- **CIGRONS** AMB VERDURES SALTADES I SALSA DE TOMÀQUET
- TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE
- TEMPURA DE VERDURES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

12

- CREMA DE CARBASSÓ
- POLLASTRE AL FORN
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I REMOLATXA
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

19

- SOPA DE GALETS
- GALL D'INDI AMB SAMFAINA
- AMANIDA D'ENCIAM ICEBERG I MEZCLUM
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

26

- ESTOFAT DE **CIGRONS**
- TRUITA A LA FRANCESA
- AMANIDA D'ENCIAM ICEBERG I BLAT DE MORO
- CREMA CATALANA

**Divendres**

6

- ESPAGUETTIS AMB CARBONARA VEGETAL
- BACALLÀ AMB SAMFAINA
- AMANIDA D'ENCIAM ICEBERG, MEZCLUM I OLIVES
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

13

- ARRÒS AMB VERDURES
- SONSOS ARREBOSSATS
- AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
- IOGURT

20

- MACARRONS AMB TOMÀQUET I PASTANAGA
- LLUÇ AMB SALSA VERDA
- FRUITA DEL TEMPS: TU TRIES

27

- ARRÒS A LA CASSOLA
- CROQUETES DE BACALLÀ
- AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I COGOMBRE
- 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

Fruites Temporal

Aviram Proximitat

Carn Proximitat

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

*collado B.*

## Una proposta d'alimentació més propera i sostenible!

Des de l'Ajuntament de Barcelona i l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) s'ha consensuat una nova proposta de menús escolars amb menys carn vermella i/o processada i més proteïna vegetal.

La iniciativa forma una part del centenar de mesures que plantejava l'Ajuntament de Barcelona i es proposa impulsar en el context de declaració d'emergència climàtica a la ciutat el passat 15 de gener.

Concretament, es tracta d'implantar i promoure dietes més saludables i baixes en carboni a les escoles amb productes de temporada, de proximitat i ecològics, així com reduir el consum de proteïna animal per adequar-ho a les recomanacions d'organismes especials com l'agència Internacional del Càncer (IARC) o l'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició (AECOSAN), entre altres.

Des de REvisa ja hem fet canvis per promoure una alimentació més saludable i sostenible, reduint els fregits, usant oli d'oliva verge, comprant productes de proximitat i conreant el nostre propi hort, així com reduint el consum de carn processada.

Encara i així, volem fer un pas més i coincidint amb que al 2021 Barcelona serà Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible, a REvisa volem implantar aquesta iniciativa de menys carn vermella a les escoles que així vulguin sumar-se.

Tenim tot un any per treballar-hi, comunicar-nos i decidir com i quan. Per més informació i propostes us deixem el correu de la nostra dietista: [bcollado@revisa.cat](mailto:bcollado@revisa.cat) T'apuntas?

## 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

### PRIMER PLAT

Sens  
proteïna  
animal



### SEGON PLAT



**Proteïna Vegetal:**  
Mínim 2 dies  
a la setmana

**Proteïna Animal:**  
Màxim 3 dies  
a la setmana

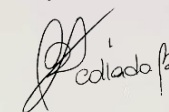
**Carn vermella:**  
Màxim 1 dia  
a la setmana

### 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.

  
B. Collado

Si vols saber més visita'ns a  
[www.menjadors-revisa.com](http://www.menjadors-revisa.com)