

Dilluns

7

VACANCES DE NADAL

14 Inf. Nutricional 690/32/94/21

- MACARRONS A LA BOLONYESA (CEBA, TOMÀQUET I CARN PICADA DE VEDELLA I PORC)
- RODANXA DE LLUÇ ARREBOSSADA AMB ENCIAM, OLIVES NEGRES I PASTANAGA
- FRUITA DEL TEMPS

21 Inf. Nutricional 560/23/61/27

- CREMA DE PORROS
- MANDONGUILLES AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I PATATA
- FRUITA DEL TEMPS

28 Inf. Nutricional 665/27/81/25

- ARRÒS A LA CASSOLA (AMB COSTELLA DE PORC)
- TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO
- IOGURT

Dimarts

1

VACANCES DE NADAL

8 Inf. Nutricional 687/32/89/22

- ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (AMB CARBASSÓ, TOMÀQUET I PASTANAGA)
- HAMBURGUESA MIXTA AMB FORMATGE I XAMPINYONS SALTATS
- PRÉSSEC EN ALMÍVAR

15 Inf. Nutricional 576/31/62/25

- PASTÍS DE PATATA I TOMÀQUET AMB FORMATGE GRATINAT
- ESTOFAT DE GALL DINDI (PÈSOLS, CEBA I PASTANAGA)
- FRUITA DEL TEMPS

22 Inf. Nutricional 680/28/91/24

- ARRÒS DE PEIX
- POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES
- FRUITA DEL TEMPS

29 Inf. Nutricional 658/30/82/25

- MONGETES BLANQUES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
- LLUÇ AL FORN AMB PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

2

VACANCES DE NADAL

9 Inf. Nutricional 676/30/90/24

- CIGRONS AMB TOMÀQUET
- CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
- FRUITA DEL TEMPS

16 Inf. Nutricional 640/29/67/28

- ARRÒS AMB POLLASTRE I MONGETA VERDA
- TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL CUIT I AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES
- IOGURT

23 Inf. Nutricional 641/25/72/30

- PÈSOLS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I PERNIL SALAT
- TRUITA DE PATATA AMB PASTANAGA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

30 Inf. Nutricional 683/36/93/20

- ESPAGUETIS AMB SALSÀ CARBONARA (CREMA DE LLET I BACÓ)
- POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS I TOMÀQUET VERD AMANIT
- FRUITA DEL TEMPS

Dijous

3

VACANCES DE NADAL

10 Inf. Nutricional 558/28/70/21

- CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB ROSTES
- PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES ROSTIDES
- FRUITA DEL TEMPS

17 Inf. Nutricional 643/38/86/19

- LLENTIES ESTOFADES
- LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS

24 Inf. Nutricional 644/29/101/15

- ESPIRALS AMB SALSÀ DE XAMPINYONS
- FILET D'ORADA FRESCA AL FORN AMB SAMFAINA
- FRUITA DEL TEMPS

31 Inf. Nutricional 559/18/61/29

- CREMA DE PASTANAGA AMB ROSTES
- BOTIFARRA DE PAGÈS AMB PATATES ROSTIDES AL FORN
- FRUITA DEL TEMPS

Divendres

4

VACANCES DE NADAL

11 Inf. Nutricional 670/29/84/25

- PAELLA DE CARN (AU I PORC)
- TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS

18 Inf. Nutricional 664/17/91/28

- MENESTRA DE VEDURES
- PIZZA CASOLANA (TOMÀQUET, PERNIL CUIT, FORMATGE I OLIVES VERDES)
- FRUITA DEL TEMPS

25 Inf. Nutricional 586/22/61/28

- ESTOFAT DE CIGRONS
- CROQUETES DE ROSTIT AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
- IOGURT

"Som el que Mengem"

Segueix i assabenta't de més a **Revisa Serveis**



REVISA

El Nostre Projecte Educatiu

El nostre objectiu principal és el dret dels nens/es de menjar saludable, equilibrat i en funció de les seves necessitats, a la vegada que aprenguin des de petits els correctes hàbits alimentaris.

Per això, el nostre equip de dietistes – nutricionistes, personal de cuina i equip de monitors/es de menjador treballen conjuntament per garantir la correcta nutrició i educació alimentària.

Elaborem menús equilibrats, variats i saludables a partir de les bases de la Dieta Mediterrània, així com totes les derivacions necessàries (al·lèrgies, intoleràncies, diabetis, ...).

També oferim plats alternatius per nens/es d'altres cultures o creences, per donar servei a la gran diversitat cultural que tenim a les escoles. Vetllem dia a dia per la salut dels nostres usuaris.

Coneix a Revi i a Isa!

NOUS amics i una nova eina de comunicació!

Projecte Trimestral

"Som el que Mengem"

Amb el nostre projecte els nostres alumnes aprenen hàbits saludables a l'hora de menjar. Podran millorar i reeducar aquells hàbits que ja tenen adquirits.

El nostre objectiu és estimular activament la participació dels alumnes en les activitats del menjador, promoure l'autonomia dels alumnes i el treball en equip.

SOPARS / GENER 2019

1	VACANCES DE NADAL	2	VACANCES DE NADAL	3	VACANCES DE NADAL	4	VACANCES DE NADAL		
7	VACANCES DE NADAL	8	● VERDURA CUITA ● OU ● FRUITA	9	● VERDURA CRUA ● CARN MAGRA ● LÀCTIC	10	● PASTA ● PEIX BLAU ● FRUITA	11	● VERDURA CUITA ● CARN BLANCA ● FRUITA
14	● VERDURA CUITA ● OU ● LÀCTIC	15	● VERDURA CRUA ● LLEGUM ● FRUITA	16	● PASTA (SOPA) ● PEIX BLANC ● FRUITA	17	● VERDURA CUITA ● OU ● FRUITA	18	● ARRÒS (SOPA) ● CARN BLANCA ● FRUITA
21	● PASTA ● OU ● FRUITA	22	● VERDURA CUITA ● LLEGUM ● FRUITA	23	● ARRÒS ● CARN BLANCA ● LÀCTIC	24	● VERDURA CRUA ● OU ● FRUITA	25	● VERDURA CUITA ● PEIX BLAU ● FRUITA
28	● VERDURA CRUA ● CARN BLANCA ● FRUITA	29	● PASTA (SOPA) ● OU ● FRUITA	30	● VERDURA CUITA ● PEIX BLANC ● LÀCTIC	31	● ARRÒS ● PEIX BLAU ● 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 es recomana substituir el làctic per derivats làctics amb elevada quantitat de greix o sucre (flam, natilla, etc...)
- La carn blanca és la carn d'aus, així com també la de conill.

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

