



NOU REAL DECRET 315/2025

DILLUNS

- 1
- ARRÒS INTEGRAL A LA CARBONARA ●
 - LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA ●
 - FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

- 2
- EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES ●
 - TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE ●
 - FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

- 3 **MENÚ ELABORAT PER LS PREMIÀ I LS STA.COLOMA**
- ESPAGUETIS AMB SALS DE TOMÀQUET ●
 - CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO ●
 - MACEDÒNIA DE FRUITES

DIJOUS

- 4
- CREMA DE CARBASSÓ ●
 - CIGRONS A LA CATALANA ●
 - FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

- 5
- TRICOLOR DE VERDURES ●
 - PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS ●
 - IOGURT

El nou **Reial Decret 315/2025** és una **normativa d'àmbit estatal** que estableix nous criteris per a l'**elaboració dels menús escolars** amb l'objectiu de promoure una **alimentació saludable, equilibrada i sostenible**.

Amb l'aplicació d'aquesta normativa, a partir del setembre del curs vinent, s'introduiran diverses **modificacions en la planificació dels menús**, entre les que destaquen l'**increment del consum de llegums (2-3 per setmana)**, de **productes integrals i eliminació de postres ensucrats**.

- 8
- PÈSOLS AMB PERNIL ●
 - TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES ●
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 9
- CREMA DE PASTANAGA ●
 - MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL ●
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 10
- ARRÒS MELÓS DE CARBASSA ●
 - SALMÓ A LA PLANXA AMB L LIMONA I ANET AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO ●
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 11
- CIGRONS AMB ESPINACS ●
 - LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE ●
 - IOGURT

- 12
- AMANIDA DE PATATA ●
 - PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA ●
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 15
- LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES ●
 - TRUITA DE PATATES I Ceba AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE ●
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 16
- CREMA DE PORROS ●
 - ESTOFAT DE PORC AMB PATATES ●
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 17
- AMANIDA RUSSA ●
 - HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA ●
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 18
- ARRÒS AMB TONYINA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET ●
 - BUNYOLS DE BACALLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES ●
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 19 **DINAR FI DE CURS**
- ESPIRALS A LA NAPOLITANA ●
 - POLLASTRE A LA BARBACOA AMB PATATES XIPS ●
 - GELAT

Tots els àpats s'acompanyen d'aigua i pa blanc o integral a escollir
L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva verge
El menú està adaptat als corresponents canvis per a l'alumnat amb al·lèrgies o intoleràncies alimentàries

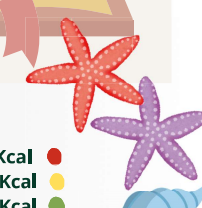
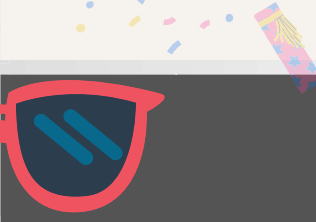
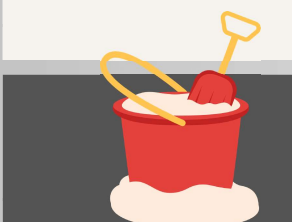
Tots els menús de REVISA han estat elaborats per la Dietista-Nutricionista col·legiada Marta Bernal CAT001003

FRUITES DE TEMPORADA

AVIRAM I CARNES DE PROXIMITAT



350 - 400 Kcal ●
300 - 350 Kcal ●
250 - 300 Kcal ●



PROPOSTA DE SOPARS SALUDABLES

MES DE JUNY

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta

FRUITES

Meló
Nectarines
Albercocs

Cireres
Maduixes
Préssecs

HORTALISSES

Carbassó
Tomàquet
Albergínia

Cogombre
Mongeta tendra
Pebrot

SI HEM DINAT

Pasta, arròs, llegum, patata
Verdura cuita o amanida

Carn

Peix

Ou

Fruita

Làctic

PODEM SOPAR

Verdura cuita o amanida

Pasta, arròs, llegum o patata

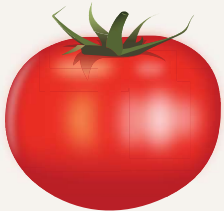
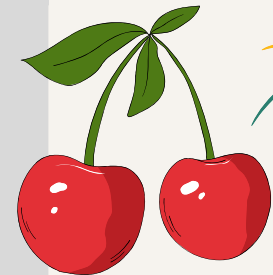
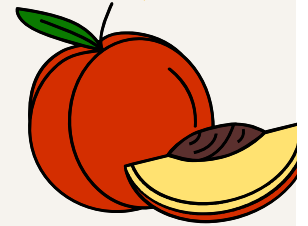
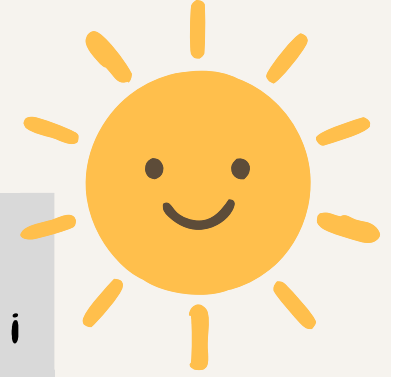
Peix o ou

Carn o ou

Peix o carn

Lactis o fruita

Fruita



QUINS BENEFICIS ENS APORTEN ELS NOUS MENÚS ESCOLARS?



Introducció de iogurt natural sense sucre als menús

Increment del consum de llegums a 2-3 cops per setmana, tan de primer com de segon plat

Les llegums destaquen pels nutrients beneficiosos que contenen (fibra, vitamines, minerals, antioxidants, hidrats de carboni i la mateixa quantitat de proteïna que la carn, però evitant l'aportació de greixos perjudicials per la salut



Eliminació de postres processats i ensucrats

Reducció d'aliments ultraprocessats

L' Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana **reduir el consum de carn vermella i processada**, així com limitar el consum excessiu de **sal, greixos saturats i sucres**, ja que incrementen el risc de problemes de salut i malalties cròniques

Incorporació progressiva de productes integrals i fibra



Increment de fibra

JUNY 2026 - MENÚ SENSE PORC



NOU REAL DECRET 315/2025

DILLUNS

1

ARRÓS INTEGRAL A LA CARBONARA **DE GALL D'INDI**

LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

2

EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES

TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

3

ESPAGUETIS AMB Salsa de TOMÀQUET

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO

MACEDÒNIA DE FRUITES

DIJOUS

4

CREMA DE CARBASSÓ

CIGRONS A LA CATALANA

FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

5

TRICOLOR DE VERDURES

PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS

IOGURT

El nou **Reial Decret 315/2025** és una **normativa d'àmbit estatal** que estableix nous criteris per a l'**elaboració dels menús escolars** amb l'objectiu de promoure una **alimentació saludable, equilibrada i sostenible**.

8

PÈSOLS SALTATS AMB ALLETS I TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

9

CREMA DE PASTANAGA

MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL

FRUITA DE TEMPORADA

10

ARRÓS MELÓS DE CARBASSA

SALMÓ A LA PLANXA AMB LLIMONA I ANET AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

11

CIGRONS AMB ESPINACS

PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

12

AMANIDA DE PATATA

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

Amb l'aplicació d'aquesta normativa, a partir del setembre del curs vinent, s'introduiran diverses **modificacions en la planificació dels menús**, entre les que destaquen l'**increment del consum de llegums (2-3 per setmana)**, de **productes integrals i eliminació de postres ensucrats**.

15

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

16

CREMA DE PORROS

PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB CARBASSÓ A LA PLANXA

FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA RUSSA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

18

ARRÓS AMB TONYINA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET

BUNYOLS DE BACALLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

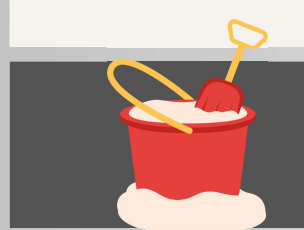
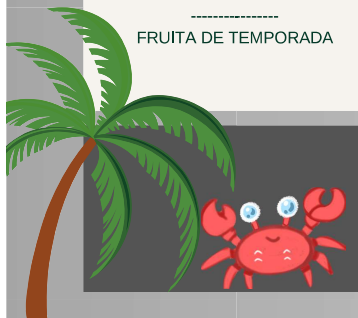
19

DINAR FI DE CURS

ESPIRALS A LA NAPOLITANA

POLLASTRE A LA BARBACOA AMB PATATES XIPS

GELAT



Tots els àpats s'acompanyen d'aigua i pa blanc o integral a escollir
L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva verge
El menú està adaptat als corresponents canvis per a l'alumnat amb al·lèrgies o intoleràncies alimentàries

Tots els menús de REVISa han estat elaborats per la Dietista-Nutricionista col·legiada Marta Bernal CAT001003

