

NOUS CRITERIS D'ELABORACIÓ DELS MENÚS ESCOLARS



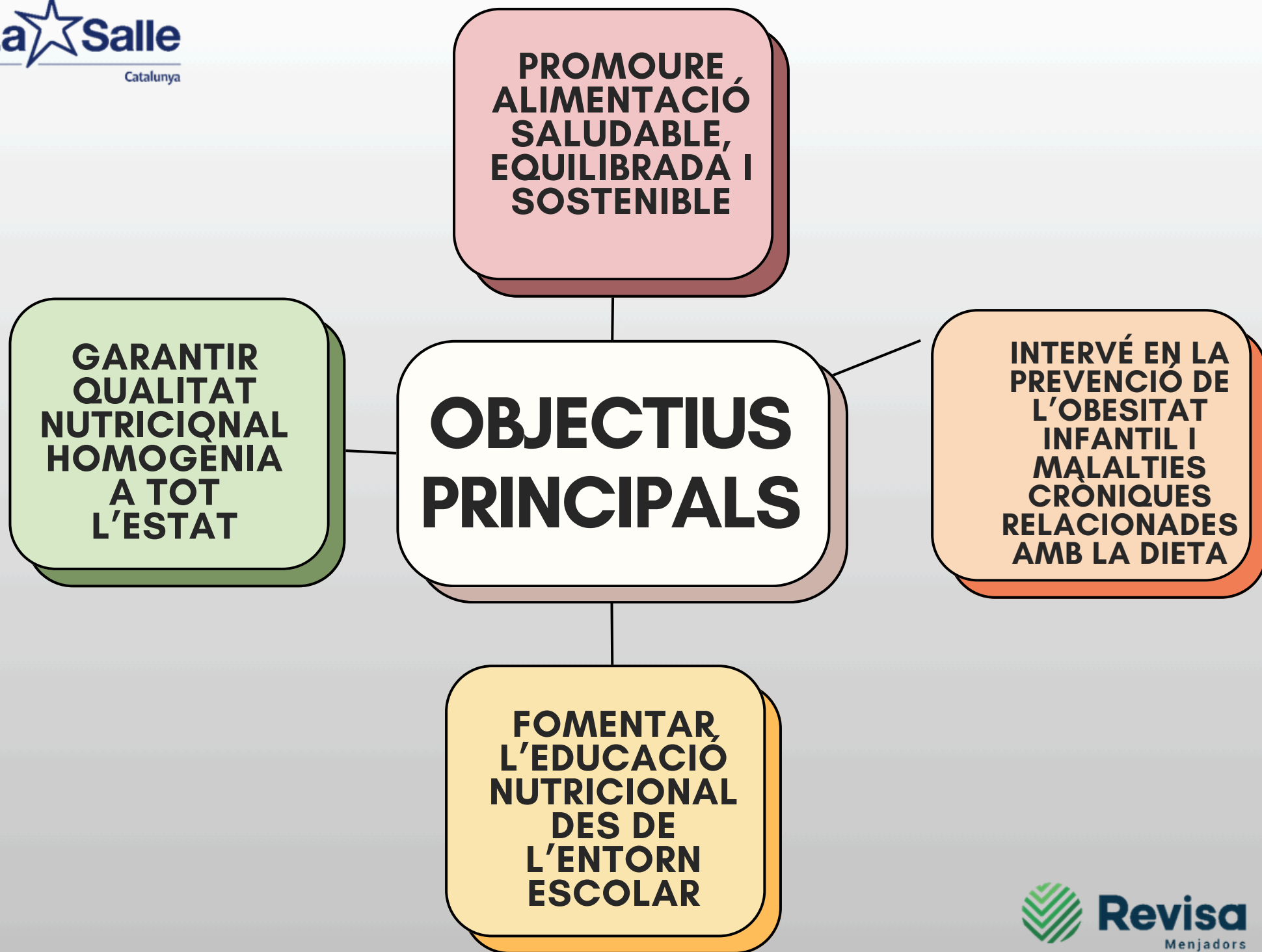
EVOLUCIÓ DELS MENÚS

- **Fins ara:** En el cas de Catalunya, seguïem les directius de la **Guia “L’Alimentació saludable en l’etapa escolar”**, elaborada pel PreMe (Pla de Revisió de Menús Escolars) de l’Agència de Salut Pública de Catalunya.
- **A partir d’abril 2026:** Aplicació del Nou Reial Decret 315/2025

NOU REIAL DECRET 315/2025 EN ELS MENÚS ESCOLARS

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 millorar la salut, hàbits alimentaris i el benestar dels infants i adolescents.





QUINS BENEFICIS ENS APORTEN ELS NOUS MENÚS ESCOLARS?

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

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

Incorporació progressiva de productes integrals i fibra

Increment de fibra

Introducció de iogurt natural sense sucre als menús



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

CANVIS DESTACATS EN LA COMPOSICIÓ NUTRICIONAL I FREQÜÈNCIES DE CONSUM

Grup d'aliments	Recomanació Aspcat ¹	Indicacions RD 315/2025 ²
Primers plats (Si el primer plat inclou carn, peix o ou el segon no n'ha de dur)		
Hortalisses	1-2 /setmana	1-2 /setmana
Llegums	1-2 (>6 al mes)	1-2 /setmana
Arròs	1 /setmana	1 /setmana
Pasta	1 /setmana	1 /setmana
Altres cereals	0-1 /setmana	-
Segons plats		
Proteïna vegetal (llegums i derivats)	1-2 setmana (>6 al mes)	1-5 /setmana
Carns	1-2 setmana (>6 al mes)	0-3 /setmana
Carns vermelles i processades	0-1 /setmana (màx 2/mes)	Màxim 1/setmana, processada màxim 2/mes
Peixos	1 /setmana	1-3 /setmana
Ous	1 /setmana	1-2 /setmana
Guarnicions		
Amanides	3-4 /setmana	3-4 /setmana
Altres guarnicions	1-2 /setmana	1-2 /setmana
Postres		
Fruita Fresca	4-5 /setmana	4-5 /setmana
Altres postres no ensucrades	0-1 /setmana	0-1 /setmana
Postres ensucrades	0-1 mes	-

CANVIS DESTACATS EN LA COMPOSICIÓ NUTRICIONAL I FREQÜÈNCIES DE CONSUM

Grup d'aliments	Recomanació Aspcat ¹	Indicacions RD 315/2025 ²
Altres		
Precuinats	< 0-1 /mes	1 /mes
Fregits	< 2 /setmana (2n plats) < 2 /setmana (guarnició)	1 /setmana
Utilització d'oli d'oliva verge	Per amanir	Per amanir
Utilització d'oli d'oliva o de gira-sol alt oleic	Per cuinar i fregir	Per cuinar i fregir
Aigua	Recomanació	Aigua com a única beguda
Fibra (pa integral o cereals integrals)	Recomanació	A incorporar progressivament
Sostenibilitat (producte de temporada, proximitat, malbaratament alimentari)	Recomanació	Aplicació obligada

SETEMBRE 2026 - MENÚ BASAL



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

NOU REAL
DECRET 315/2025



8
ARRÒS 3 DELÍCIES

CROQUETES DE POLLASTRE
AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT
DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

9
MONGETA VERDA AMB PATATA

LLENTIES ESTOFADES AMB
ARRÒS

FRUITA DE TEMPORADA

10
MACARRONS INTEGRALS A LA
NAPOLITANA

LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA
D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT NATURAL S/ SUCRE

11
DIADA DE
CATALUNYA

14
PÈSOLS AMB PATATA

TRUITA A LA FRANCESA AMB
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

15
BRÒQUIL SALTAT AMB ALLETS

ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB
PATATES

FRUITA DE TEMPORADA

16
CREMA DE PASTANAGA

AMANIDA DE CIGRONS

FRUITA DE TEMPORADA

17
ARRÒS INTEGRAL DE VERDURES

PERNILETS DE POLLASTRE AL
FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I
BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

18
ESPAGUETIS AL PESTO DE
PIPES

SALMÓ AL FORN AMB AMANIDA
D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT NATURAL S/SUCRE

21
LLENTIES ESTOFADES AMB
CARBASSÓ

TRUITA DE PATATA AMB
AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

22
MINESTRA DE VERDURES

LLOM DE PORC A LA PLANXA
AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT
DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

23
CREMA DE CARBASSA

EMPEDRAT DE MONGETES
BLANQUES

FRUITA DE TEMPORADA

24
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

POLLASTRE A L'ALLET AMB
AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT NATURAL S/SUCRE

25
AMANIDA DE PASTA INTEGRAL

LLUÇ AL FORN AMB ALL I
JULIVERT AMB AMANIDA
D'ENCIAMS

FRUITA DE TEMPORADA

28
CREMA DE VERDURES

ESPIRALS A LA BOLONYESA
VEGETAL

FRUITA DE TEMPORADA

29
CIGRONS AMB ESPINACS

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

IOGURT NATURAL S/SUCRE

30
ARRÒS INTEGRAL A LA
CARBONARA

GALL DE SANT PERE AL FORN
AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA
D'ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA



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 d'aquest curs, 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**.



Revisa
Menjadors

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

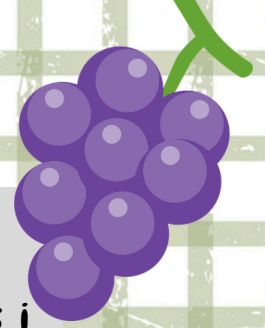
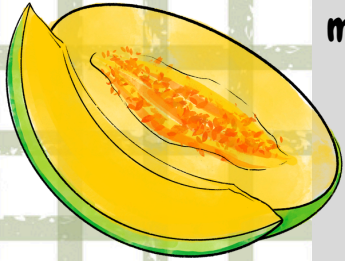
AVIRAM I
CARNS DE
PROXIMITAT

Lo-Sa
D'aquí
Quilòmetre zero a l'Escola

PROPOSTA DE SOPARS SALUDABLES

MES DE SETEMBRE

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



FRUITES

Meló
Síndria
Poma

Figues
Raïm
Prunes

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

