

OCTUBRE 2026 - MENÚ BASAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

NOU REIAL DECRET
315/2025

			1 AMANIDA RUSSA PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA	2 TRICOLOR DE VERDURES LLOM DE PORC AL FORN AMB MONGETES SEQUES SALTADES FRUITA DE TEMPORADA
5 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	6 MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	7 SOPA D'ARRÒS POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	8 MONGETA VERDA I PATATA SALTADA AMB PERNIL ESTOFAT DE PORC AMB VERDURES IOGURT NATURAL S/SUCRE	9 CREMA DE CARBASSA I BONIATO AMANIDA DE CIGRONS FRUITA DE TEMPORADA
12 FESTIU	13 WOK D'ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES SALMÓ A LA PLANXA A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CARBASSÓ AMANIDA DE LLENTIES FRUITA DE TEMPORADA	15 LLACETS AMB SALSA DE XAMPINYONS ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURES IOGURT NATURAL S/ SUCRE	16 EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA
19 COLIFLOR AMB PATATA LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS FRUITA DE TEMPORADA	20 MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE IOGURT NATURAL S/ SUCRE	21 ARRÒS 3 DELÍCIES POLLASTRE A L'ALLET AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	22 CREMA DE VERDURES I CIGRONS TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	23 MONGETES BLANQUES ESTOFADES TONYINA A LA PLANXA AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA
26 PÈSOLS AMB PATATA TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	27 BRÒQUIL SALTAT AMB ALLETS HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES AL FORN FRUITA DE TEMPORADA	28 CREMA DE PASTANAGA AMANIDA DE CIGRONS FRUITA DE TEMPORADA	29 ARRÒS INTEGRAL DE VERDURES GALLINETA AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	30 CUCS AMB SALSA DIABÒLICA CUIXETES DE POLLASTRE SAGNANTS AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS IOGURT NATURAL S/SUCRE

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**.



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 saturals i sucres**, ja que incrementen el risc de problemes de salut i malalties cròniques

PROPOSTA DE SOPARS SALUDABLES

MES D'OCTUBRE

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

FRUITES

Alvocat
Taronja
Poma

Kiwi
Raïm
Mandarines

HORTALISSES

Carbassa
Moniato
Albergínia

Carbassó
Cogombre
Mongeta tendra

SI NEM 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