# NOVEMBRE 2026 - MENÚ SENSE LACTOSA

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSÓ<br>---<br>TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET<br>---<br>FRUITA DE TEMPORADA | **3**<br>CREMA DE CARBASSA<br>---<br>LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO<br>---<br>FRUITA DE TEMPORADA | **4**<br>MINESTRA DE VERDURES<br>---<br>EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES<br>---<br>FRUITA DE TEMPORADA | **5**<br>ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET<br>---<br>POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE<br>---<br>IOGURT NATURAL S/ LACTOSA I S/SUCRE | **6**<br>SOPA DE FIDEUS<br>---<br>LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS<br>---<br>FRUITA DE TEMPORADA |
| **9**<br>ARRÒS AL PESTO D'ESPINACS S/ FORMATGE<br>---<br>CAELLA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA<br>---<br>FRUITA DE TEMPORADA | **10**<br>CIGRONS AMB ESPINACS<br>---<br>TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES<br>---<br>IOGURT NATURAL S/ LACTOSA I S/SUCRE | **11**<br>CREMA DE VERDURES<br>---<br>ESPIRALS INTEGRALS A LA BOLONYESA VEGETAL<br>---<br>FRUITA DE TEMPORADA | **12**<br>AMANIDA RUSSA<br>---<br>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT<br>---<br>FRUITA DE TEMPORADA | **13**<br>TRICOLOR DE VERDURES<br>---<br>SALSITXES DE PORC AL FORN AMB MONGETES SEQUES SALTADES<br>---<br>FRUITA DE TEMPORADA |
| **16**<br>LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES<br>---<br>TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE<br>---<br>FRUITA DE TEMPORADA | **17**<br>ARRÒS 3 DELÍCIES<br>---<br>LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA<br>---<br>FRUITA DE TEMPORADA | **18**<br>MONGETA VERDA SALTADA AMB PERNIL<br>---<br>CIGRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET<br>---<br>IOGURT NATURAL S/ LACTOSA I S/SUCRE | **19**<br>CREMA DE CARBASSA I BONIATO<br>---<br>ESTOFAT DE PORC AMB PATATES<br>---<br>FRUITA DE TEMPORADA | **20**<br>SOPA MINESTRONE DE PISTONS<br>---<br>POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET<br>---<br>FRUITA DE TEMPORADA |
| **23**<br>WOK D'ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES<br>---<br>TONYINA A LA PLANXA AMB SALSA DE TOMÀQUET I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO<br>---<br>FRUITA DE TEMPORADA | **24**<br>CREMA DE CARBASSÓ<br>---<br>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES<br>---<br>FRUITA DE TEMPORADA | **25**<br>TRINXAT DE COL I PATATA<br>---<br>AMANIDA DE LLENTIES<br>---<br>FRUITA DE TEMPORADA | **26**<br>LLACETS AMB SALSA DE TOMÀQUET<br>---<br>ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURES<br>---<br>IOGURT NATURAL S/ LACTOSA I S/SUCRE | **27**<br>MONGETES BLANQUES AMB PATATA I BLEDES<br>---<br>TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT<br>---<br>FRUITA DE TEMPORADA |
| **30**<br>ESPAGUETIS INTEGRALS A LA SORRENTINA S/FORMATGE<br>---<br>LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE<br>---<br>FRUITA DE TEMPORADA | | | | |

## NOU REIAL DECRET 315/2025

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'introduïran 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.**



**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

Quilòmetre zero a l'Escola