

MAIG 2026

INSTITUT ESCOLA SANT FELIP NERI



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				FESTA
4 Llenties estofades Trita de patata amb enciam Fruita del temps	5 Pasta integral a la bolonyesa Lluç al forn amb brots verds Fruita del temps	6 Mongeta tendra amb patata Magra de porc amb salseta de llimona Iogurt	7 Crema de carbassó Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja Fruita del temps	8 Arròs a la napolitana Contraeix de pollastre rostit amb amanida Fruita del temps
11 Arròs amb verdures al estil mediterrani Trita francesa amb enciam Fruita del temps	12 Amanida de cigrons Porcions d'abadejo al forn amb salsa verda i enciam i tomàquet Fruita del temps	13 Pèsols amb patata Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga Iogurt	14 Crema de verdures Porcions de lluç al forn amb vinagreta de farigola i enciam i olives Fruita del temps	15 Cigrons amb cuscús i verduretes Salsitxes de pollastre amb tomàquet Fruita del temps
18 Pasta integral saltejada amb verdures de temporada Trita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	19 Arròs 3 vegetals Contraeix de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	20 Mongeta tendra amb patata Abadejo al forn amb vinagreta de farigola i amanida de brots Iogurt	21 Amanida completa Llenties estofades amb arròs Fruita del temps	FESTA
FESTA	26 Menestra de verdures Trita de patata amb enciam i olives Fruita del temps	27 Empedrat de cigrons Pollastre arrebossat amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	28 Amanida de pasta integral Porcions d'abadejo al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	29 Vichissoise Ratatouille amb pernillets de pollastre Flam

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°CAT001115. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització.



Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat

Ens basem en les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya



Utilitzem l'oli d'oliva verge per amanir

Fruita de temporada: Mandarina, Taronja, Poma, pera, pruna, maduixa

Divendres 29: JORNADA GASTRONOMICA DE FRANÇA

PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana reduir el consum de **carn vermella i de carn processada** ja que el consum excessiu d'aquestes carns es relaciona amb un increment de risc de problemes de salut.


Els **llegums** destaquen tant pels nutrients beneficiosos que contenen (fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni), com pel fet de no aportar aquells nutrients que es recomana limitar (sal, greixos saturats i sucres).

És per aquest motiu que a Barnalleure introduïm els dies "proteïna vegetal" apostant per les llegums com a plat principal ja que aporten la mateixa quantitat de proteïna que la carn però sent **molt més beneficioses per la salut dels infants**.

NOUS MENÚS ESCOLARS
MENYS CARN VERMELLA I MÉS PROTEÏNA VEGETAL


Primer plat

Sense proteïna animal




Segon plat

Proteïna vegetal: mínim 2 dies a la setmana



Proteïna animal: màxim 3 dies a la setmana

Carn vermella: màxim 1 dia a la setmana



PROPOSTA DE SOPARS SALUDABLES



VERDURES I FRUITES

Com més millor! Han de ser la meitat de la nostra alimentació diària. Hauríem de consumir 5 racions de verdura i fruita al dia, 3 de fruita i 2 de verdura

CEREALS

Han de suposar 1/4 del nostre plat saludable, sempre hem de triar varietats integrals, com pa integral, pasta, arròs, cibada integral...

PROTEÏNES

Molt importants pel bon creixement! Podem consumir proteïna animal com el peix, ous, carns magres i làctics; o proteïna vegetal, com els llegums, llavors o fruits secs. És important reduir el consum de carn vermella i processada

Per beure? Aigua!

És la millor opció de beguda que podem fer. Hem d'evitar el consum de begudes ensucrades i sucres envasats

EXEMPLES DEL PLAT SALUDABLE



SI HEM DINAT...

Cereals(pasta, arròs...) -----
Verdures -----
Carn -----
Peix -----
Ous -----
Fruita -----
Làctics -----

PODEM SOPAR...

Verdures cuites o crues, llegums
Llegums o cereals i verdures
Peix, ous, llegums
Carns magres, ous o llegums
Peix, carns magres o llegums
Làctics no ensucrats
Fruita



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 Llenties estofades Truita de patata amb enciam Fruita del temps	5 Pasta integral a la bolonyesa vegetal Lluç al forn amb brots verds Fruita del temps	6 Mongeta tendra amb patata Ous durs amb salsa de tomàquet logurt	7 Crema de carbassó Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja Fruita del temps	8 Arròs a la napolitana Contraçuixa de pollastre* amb amanida Fruita del temps
11 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Truita francesa amb enciam Fruita del temps	12 Amanida de pasta integral Porcions d'abadejo al forn amb salsa verda i enciam i tomàquet Fruita del temps	13 Pèsols amb patata Pernilets de pollastre* rostits amb brots verds i pastanaga logurt	14 Crema de verdures Porcions de lluç al forn amb vinagreta de farigola i enciam i olives Fruita del temps	15 Cigrons amb cuscús i verduretes Salsitxes de pollastre* amb tomàquet Fruita del temps
18 Pasta integral saltejada amb verdures de temporada Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	19 Arròs 3 vegetals Contraçuixa de pollastre* amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	20 Mongeta tendra amb patata Abadejo al forn amb vinagreta de farigola i amanida de brots verds i tomàquet logurt	21 Amanida completa Llenties estofades amb arròs Fruita del temps	22 FESTA
25 FESTA	26 Menestra de verdures Truita de patata amb enciam i olives Fruita del temps	27 Empedrat de cigrons Pollastre* arrebossat amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	28 Amanida de pasta integral Porcions d'abadejo al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	29 Vichissoise Pernilets de pollastre* amb ratatulle de verdures Fruita del temps

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 Llenties estofades Truita de patata amb enciam Fruita del temps	5 Pasta integral a la bolonyesa vegetal Lluç al forn amb brots verds Fruita del temps	6 Mongeta tendra amb patata Ous durs amb salsa de tomàquet logurt	7 Crema de carbassó Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja Fruita del temps	8 Arròs a la napolitana Salmó amb salseta de taronja i amanida Fruita del temps
11 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Truita francesa amb enciam Fruita del temps	12 Amanida de pasta integral Porcions d'abadejo al forn amb salsa verda i enciam i tomàquet Fruita del temps	13 Pèsols amb patata Hamburguesa de quinoa i kale amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	14 Crema de verdures Porcions de lluç al forn amb vinagreta de farigola i enciam i olives Fruita del temps	15 Cigrons amb cuscús i verduretets Abadejo al forn amb tomàquet Fruita del temps
18 Pasta integral saltejada amb verdures de temporada Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	19 Arròs 3 vegetals Lluç al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	20 Mongeta tendra amb patata Abadejo al forn amb vinagreta de farigola i amanida de brots verds i tomàquet logurt	21 Amanida completa Llenties estofades amb arròs Fruita del temps	22 FESTA
25 FESTA	26 Menestra de verdures Truita de patata amb enciam i olives Fruita del temps	27 Empedrat de cigrons Croquetes d'espínacs amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	28 Amanida de pasta integral Porcions d'abadejo al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	29 Vichissoise Salmó al forn amb ratatouille de verdures Fruita del temps

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 Llenties estofades Truita de patata amb enciam Fruita del temps	5 Pasta integral a la bolonyesa vegetal Lluç al forn amb brots verds Fruita del temps	6 Mongeta tendra amb patata Magra de porc amb salseta de llimona logurt	7 Crema de carbassó Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja Fruita del temps	8 Arròs a la napolitana Contraçuixa de pollastre amb amanida Fruita del temps
11 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Truita francesa amb enciam Fruita del temps	12 Amanida de pasta integral Porcions d'abadejo al forn amb salsa verda i enciam i tomàquet Fruita del temps	13 Pèsols amb patata Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt	14 Crema de verdures Porcions de lluç al forn amb vinagreta de farigola i enciam i olives Fruita del temps	15 Cigrons amb cuscús i verduretes Salsitxes de pollastre amb tomàquet Fruita del temps
18 Pasta integral saltejada amb verdures de temporada Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	19 Arròs 3 vegetals Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	20 Mongeta tendra amb patata Abadejo al forn amb vinagreta de farigola i amanida de brots verds i tomàquet logurt	21 Amanida completa Llenties estofades amb arròs Fruita del temps	22 FESTA
25 FESTA	26 Menestra de verdures Truita de patata amb enciam i olives Fruita del temps	27 Empedrat de cigrons Pollastre arrebossat amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	28 Amanida de pasta integral Porcions d'abadejo al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	29 Vichissoise Pernilets de pollastre amb ratatuelle de verdures Flam

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 Llenties estofades Truita de patata amb enciam Fruita del temps	5 Pasta integral a la bolonyesa vegetal Lluç al forn amb brots verds Fruita del temps	6 Mongeta tendra amb patata Magra de porc amb salseta de llimona logurt	7 Crema de carbassó Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	8 Arròs a la napolitana Contraçuixa de pollastre amb amanida Fruita del temps
11 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Truita francesa amb enciam Fruita del temps	12 Amanida de pasta integral Porcions d'abadejo al forn amb salsa verda i enciam i tomàquet Fruita del temps	13 Pèsols amb patata Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt	14 Crema de verdures Porcions de lluç al forn amb vinagreta de farigola i enciam i olives Fruita del temps	15 Cigrons amb cuscús i verduretes Salsitxes de pollastre amb tomàquet Fruita del temps
18 Pasta integral saltejada amb verdures de temporada Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	19 Arròs 3 vegetals Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	20 Mongeta tendra amb patata Abadejo al forn amb vinagreta de farigola i amanida de brots verds i tomàquet logurt	21 Amanida completa (sense fruits secs) Llenties estofades amb arròs Fruita del temps	22 FESTA
25 FESTA	26 Menestra de verdures Truita de patata amb enciam i olives Fruita del temps	27 Empedrat de cigrons Pollastre arrebossat amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	28 Amanida de pasta integral Porcions d'abadejo al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	29 Vichissoise Pernilets de pollastre* amb ratatuelle de verdures Flam

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 Cigrons estofats Truita de patata amb enciam Fruita del temps	5 Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal Lluç al forn amb brots verds Fruita del temps	6 Mongeta tendra amb patata Magra de porc amb salseta de llimona logurt	7 Crema de carbassó Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	8 Arròs a la napolitana Contraçuixa de pollastre amb amanida Fruita del temps
11 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Truita francesa amb enciam Fruita del temps	12 Amanida de pasta sense gluten Porcions d'abadejo al forn amb salsa verda i enciam i tomàquet Fruita del temps	13 Pèsols amb patata Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt	14 Crema de verdures Porcions de lluç al forn amb vinagreta de farigola i enciam i olives Fruita del temps	15 Cigrons amb verduretes Salsitxes de pollastre amb tomàquet Fruita del temps
18 Pasta sense gluten saltejats amb verdures de temporada Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	19 Arròs 3 vegetals Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	20 Mongeta tendra amb patata Abadejo al forn amb vinagreta de farigola i amanida de brots verds i tomàquet logurt	21 Amanida completa Cigrons estofats Fruita del temps	22 FESTA
25 FESTA	26 Menestra de verdures Truita de patata amb enciam i olives Fruita del temps	27 Empedrat de cigrons Pollastre arrebossat sense gluten amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	28 Amanida de pasta sense gluten Porcions d'abadejo al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	29 Vichissoise Pernilets de pollastre* amb ratatuille de verdures Flam

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 Llenties estofades Truita de patata amb enciam Fruita del temps	5 Pasta integral a la bolonyesa vegetal Lluç al forn amb brots verds Fruita del temps	6 Mongeta tendra amb patata Magra de porc amb salseta de llimona logurt sense lactosa	7 Crema de carbassó Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	8 Arròs a la napolitana Contraçuixa de pollastre amb amanida Fruita del temps
11 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Truita francesa amb enciam Fruita del temps	12 Amanida de pasta integral (sense formatge) Porcions d'abadejo al forn amb salsa verda i enciam i tomàquet Fruita del temps	13 Pèsols amb patata Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt sense lactosa	14 Crema de verdures Porcions de lluç al forn amb vinagreta de farigola i enciam i olives Fruita del temps	15 Cigrons amb cuscús i verduretes Salsitxes de pollastre amb tomàquet Fruita del temps
18 Pasta integral saltejada amb verdures de temporada Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	19 Arròs 3 vegetals Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	20 Mongeta tendra amb patata Abadejo al forn amb vinagreta de farigola i amanida de brots verds i tomàquet logurt sense lactosa	21 Amanida completa (sense formatge) Llenties estofades amb arròs Fruita del temps	22 FESTA
25 FESTA	26 Menestra de verdures Truita de patata amb enciam i olives Fruita del temps	27 Empedrat de cigrons Pollastre arrebossat amb brots verds i pastanaga logurt sense lactosa	28 Amanida de pasta integral (sense formatge) Porcions d'abadejo al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	29 Vichissoise (sense làctics) Pernilets de pollastre* amb ratatulle de verdures logurt sense lactosa

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 Llenties estofades Truita de patata amb enciam Fruita del temps	5 Pasta integral a la bolonyesa vegetal Lluç al forn amb brots verds Fruita del temps	6 Mongeta tendra amb patata Magra de porc amb salseta de llimona logurt	7 Crema de carbassó Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja Fruita del temps	8 Arròs a la napolitana Contraçuixa de pollastre amb amanida Fruita del temps
11 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Truita francesa amb enciam Fruita del temps	12 Amanida de pasta integral Porcions d'abadejo al forn amb salsa verda i enciam i tomàquet Fruita del temps	13 Pèsols amb patata Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	14 Crema de verdures Porcions de lluç al forn amb vinagreta de farigola i enciam i olives Fruita del temps	15 Cigrons amb cuscús i verduretes Salsitxes de pollastre amb tomàquet Fruita del temps
18 Pasta integral saltejada amb verdures de temporada Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	19 Arròs 3 vegetals Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	20 Mongeta tendra amb patata Abadejo al forn amb vinagreta de farigola i amanida de brots verds i tomàquet logurt	21 Amanida completa Llenties estofades amb arròs Fruita del temps	22 FESTA
25 FESTA	26 Menestra de verdures Truita de patata amb enciam i olives Fruita del temps	27 Empedrat de cigrons Pollastre arrebossat amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	28 Amanida de pasta integral Porcions d'abadejo al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	29 Vichissoise Pernilets de pollastre amb ratatuelle de verdures Flam

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 Llenties estofades Truita de patata amb enciam Fruita del temps	5 Crema de verdures Pasta integral a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	6 Mongeta tendra amb patata Ous durs amb salsa de tomàquet logurt	7 Crema de carbassó Quinoa amb verdures Fruita del temps	8 Espinacs saltejats Hamburguesa de quinoa i kale amb amanida Fruita del temps
11 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Truita francesa amb enciam Fruita del temps	12 Amanida de pasta integral Hamburguesa de quinoa i kale amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	13 Pèsols amb patata Ous durs amb salsa de tomàquet logurt	14 Crema de verdures Empedrat de mongeta blanca Fruita del temps	15 Menestra de verdures Cigrons amb cuscús i verdures Fruita del temps
18 Pasta integral saltejada amb verdures de temporada Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	19 Arròs 3 vegetals Amanida de cigrons Fruita del temps	20 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegana amb amanida logurt	21 Amanida completa Llenties estofades Fruita del temps	22 FESTA
25 FESTA	26 Menestra de verdures Truita de patata amb enciam i olives Fruita del temps	27 Empedrat de cigrons Croquetes d'espinacs amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	28 Amanida de pasta integral Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps	29 Vichissoise Ratatulle de verdures amb cigrons Flam

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

Adaptació dels Menús Escolars al Reial Decret 315/2025

El passat **16 d'abril** va **entrar en vigor el Reial Decret 315/2025**, una normativa exigent que busca transformar els menjadors escolars en referents de salut i sostenibilitat. Per aquest motiu, els nostres menús han experimentat canvis estructurals per complir estrictament amb els nous paràmetres legals.

Punts clau de la normativa

- **Qualitat nutricional:** Eliminació de greixos trans i reducció dràstica de sucres afegits i sal.
- **Sostenibilitat:** Compra preferent de productes de proximitat (km 0) i de temporada.
- **Aigua:** L'aigua és l'única beguda permesa, garantint-ne l'accés gratuït i fàcil.
- **Certificació:** Els menús estan obligatòriament validats per professionals amb titulació en Nutrició i Dietètica.

Resum del Capítol 3, Article 9, Punt 2: Freqüències de consum

Aquest apartat de la llei és el més rellevant per a la planificació setmanal, ja que estableix **quants cops s'ha de servir cada grup d'aliments** per garantir un equilibri nutricional real:

- **Llegums:** S'han d'oferir obligatòriament entre **1 i 2 vegades per setmana**, fomentant-les com a font principal de proteïna vegetal.
- **Fruita fresca:** Ha de ser la postre habitual com a mínim **4 o 5 dies a la setmana**. Ha de ser fruita de temporada i no es pot substituir per sucres ni purés.
- **Verdures i hortalisses:** Han de ser la base del primer plat o la guarnició del segon de forma **diària**.
- **Cereals integrals:** S'exigeix que el **pa sigui integral** la majoria de dies de la setmana. A més, la pasta i l'arròs integrals han d'aparèixer de forma recurrent (mínim 4 cops al mes).
- **Proteïna animal:** Es limita la freqüència de la carn (especialment la vermella i processada) i es prioritza el **peix** i els **ous**.
- **Tècniques de cocció:** L'article restringeix els fregits a un màxim d'**1 cop per setmana**, obligant a utilitzar tècniques més saludables com el forn, el vapor o la planxa per a la resta.

de dies.

Aquesta reorganització garanteix que l'alumnat rebi una dieta rica en fibra, vitamines i minerals, reduint l'aportació d'aliments ultraprocesats.

Podeu consultar el text complet de la normativa en el següent enllaç:

Reial Decret 315/2025, de 15 d'abril (BOE)