



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 PREMIA I LS STA.COLOMA

ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET ●

CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM 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

NOU REAL 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 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

FESTA DE L'AIGUA

HAMBURGUESA COMPLETA AMB PATATES XIPS

GELAT

17

AMANIDA RUSSA ●

ESTOFAT DE PORC AMB PATATES ●

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



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

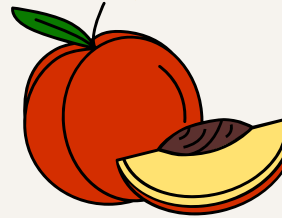
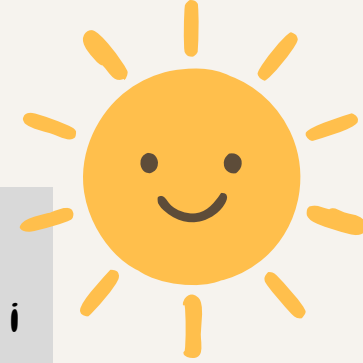
SI HEM DINAT

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?

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