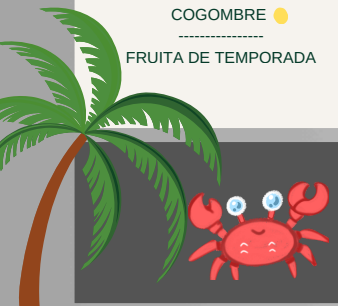
JUNY 2026 - MENÚ BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 ARRÒS INTEGRAL A LA CARBONARA --- LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA --- FRUITA DE TEMPORADA	**2** EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES --- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- FRUITA DE TEMPORADA	**3** **MENÚ ELABORAT PER LS PREMIÀ I LS STA.COLOMA** **ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET** --- **CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO** --- **MACEDÒNIA DE FRUITES**	**4** CREMA DE CARBASSÓ --- CIGRONS A LA CATALANA --- FRUITA DE TEMPORADA	**5** TRICOLOR DE VERDURES --- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS --- IOGURT
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 LLIMONA 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** CREMA DE PORROS --- ESTOFAT DE PORC AMB PATATES --- FRUITA DE TEMPORADA	**17** AMANIDA RUSSA --- HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA --- 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**

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'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

Sa D'aquí
Quilòmetre zero a l'Escola

350 - 400 Kcal
300 - 350 Kcal
250 - 300 Kcal

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		PODEM SOPAR
Pasta, arròs, llegum , patata	→	Verdura cuita o amanida
Verdura cuita o amanida	→	Pasta, arròs, llegum o patata
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Lactis o fruita
Làctic	→	Fruita

QUINS BENEFICIS ENS APORTEN ELS NOUS MENÚS ESCOLARS?

Introducció de iogurt natural sense sucre als menús

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

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

Incorporació progressiva de productes integrals i fibra

Increment de fibra