

SETEMBRE 2026 - MENÚ BASAL



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

NOU REAL
DECRET 315/2025



8
ARRÓS 3 DELÍCIES

CROQUETES DE POLLASTRE
AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT
DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

9
MONGETA VERDA AMB PATATA

LLENTIES ESTOFADES AMB
ARRÓS

FRUITA DE TEMPORADA

10
MACARRONS INTEGRALS A LA
NAPOLITANA

LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA
D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT NATURAL S/ SUCRE

11
**DIADA DE
CATALUNYA**

14
PÈSOLS AMB PATATA

TRUITA A LA FRANCESA AMB
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

15
BRÒQUIL SALTAT AMB ALLETS

ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB
PATATES

FRUITA DE TEMPORADA

16
CREMA DE PASTANAGA

AMANIDA DE CIGRONS

FRUITA DE TEMPORADA

17
ARRÓS INTEGRAL DE VERDURES

PERNILETS DE POLLASTRE AL
FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I
BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

18
ESPAGUETIS AL PESTO DE
PIPES

SALMÓ AL FORN AMB AMANIDA
D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT NATURAL S/SUCRE

21
LLENTIES ESTOFADES AMB
CARBASSÓ

TRUITA DE PATATA AMB
AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

22
MINESTRA DE VERDURES

LLOM DE PORC A LA PLANXA
AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT
DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

23
CREMA DE CARBASSA

EMPEDRAT DE MONGETES
BLANQUES

FRUITA DE TEMPORADA

24
ARRÓS AMB SALSA DE TOMÀQUET

POLLASTRE A L'ALLET AMB
AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT NATURAL S/SUCRE

25
AMANIDA DE PASTA INTEGRAL

LLUÇ AL FORN AMB ALL I
JULIVERT AMB AMANIDA
D'ENCIAMS

FRUITA DE TEMPORADA

28
CREMA DE VERDURES

ESPIRALS A LA BOLONYESA
VEGETAL

FRUITA DE TEMPORADA

29
CIGRONS AMB ESPINACS

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

IOGURT NATURAL S/SUCRE

30
ARRÓS INTEGRAL A LA
CARBONARA

GALL DE SANT PERE AL FORN
AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA
D'ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA



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

PROPOSTA DE SOPARS SALUDABLES

MES DE SETEMBRE

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

FRUITES

Meló
Síndria
Poma

Figues
Raïm
Prunes

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

