OCTUBRE 2026 - MENÚ BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 AMANIDA RUSSA --- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT --- FRUITA DE TEMPORADA	2 TRICOLOR DE VERDURES --- LLOM DE PORC AL FORN AMB MONGETES SEQUES SALTADES --- FRUITA DE TEMPORADA
5 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES --- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- FRUITA DE TEMPORADA	6 MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA --- LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA --- FRUITA DE TEMPORADA	7 SOPA D'ARRÒS --- POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET --- FRUITA DE TEMPORADA	8 MONGETA VERDA I PATATA SALTADA AMB PERNIL --- ESTOFAT DE PORC AMB VERDURES --- IOGURT NATURAL S/SUCRE	9 CREMA DE CARBASSA I BONIATO --- AMANIDA DE CIGRONS --- FRUITA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 WOK D'ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES --- SALMÓ A LA PLANXA A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CARBASSÓ --- AMANIDA DE LLENTIES --- FRUITA DE TEMPORADA	15 LLACETS AMB SALSA DE XAMPINYONS --- ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURES --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	16 EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES --- TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET AMANIT --- FRUITA DE TEMPORADA
19 COLIFLOR AMB PATATA --- LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS --- FRUITA DE TEMPORADA	20 MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA --- LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	21 ARRÒS 3 DELÍCIES --- POLLASTRE A L'ALLET AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	22 CREMA DE VERDURES I CIGRONS --- TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA --- FRUITA DE TEMPORADA	23 MONGETES BLANQUES ESTOFADES --- TONYINA A LA PLANXA AMB SALSA DE TOMÀQUET --- FRUITA DE TEMPORADA
26 PÈSOLS AMB PATATA --- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES --- FRUITA DE TEMPORADA	27 BRÒQUIL SALTAT AMB ALLETS --- HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES AL FORN --- FRUITA DE TEMPORADA	28 CREMA DE PASTANAGA --- AMANIDA DE CIGRONS --- FRUITA DE TEMPORADA	29 ARRÒS INTEGRAL DE VERDURES --- GALLINETA AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	30 **CUCS AMB SALSA DIABÒLICA** --- **CUIXETES DE POLLASTRE SAGNANTS AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS** --- **IOGURT NATURAL S/SUCRE**

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.**

Revisa Menjadors

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

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

Incorporació progressiva de productes integrals i fibra

Increment de fibra

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

PROPOSTA DE SOPARS SALUDABLES

MES D'OCTUBRE

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

FRUITES

Alvocat	Kiwi
Taronja	Raïm
Poma	Mandarines

HORTALISSES

Carbassa	Carbassó
Moniato	Cogombre
Albergínia	Mongeta tendra

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

OCTUBRE 2026 - MENÚ SENSE CARN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 AMANIDA RUSSA --- TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT --- FRUITA DE TEMPORADA	2 TRICOLOR DE VERDURES --- AMANIDA DE MONGETES BLANQUES --- FRUITA DE TEMPORADA
5 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES --- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- FRUITA DE TEMPORADA	6 MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA --- LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA --- FRUITA DE TEMPORADA	7 SOPA D'ARRÒS AMB BROU VEGETAL --- HAMBURGUESA DE COLIFLOR I FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET --- FRUITA DE TEMPORADA	8 MONGETA VERDA I PATATA --- MONGETES BLANQUES ESTOFADES --- IOGURT NATURAL S/SUCRE	9 CREMA DE CARBASSA I BONIATO --- AMANIDA DE CIGRONS --- FRUITA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 WOK D'ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES --- SALMÓ A LA PLANXA A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CARBASSÓ --- AMANIDA DE LLENTIES --- FRUITA DE TEMPORADA	15 LLACETS AMB SALSA DE XAMPINYONS --- LLUÇ AL FORN AMB CARBASSÓ A LA PLANXA --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	16 EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES --- TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET AMANIT --- FRUITA DE TEMPORADA
19 COLIFLOR AMB PATATA --- LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS --- FRUITA DE TEMPORADA	20 MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA --- LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	21 ARRÒS 3 DELÍCIES --- HAMBURGUESA DE COLIFLOR I FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	22 CREMA DE VERDURES I CIGRONS --- TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA --- FRUITA DE TEMPORADA	23 MONGETES BLANQUES ESTOFADES --- TONYINA A LA PLANXA AMB SALSA DE TOMÀQUET --- FRUITA DE TEMPORADA
26 PÈSOLS AMB PATATA --- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES --- FRUITA DE TEMPORADA	27 BRÒQUIL SALTAT AMB ALLETS --- HAMBURGUESA DE LLEGUMS AMB PATATES AL FORN --- FRUITA DE TEMPORADA	28 CREMA DE PASTANAGA --- AMANIDA DE CIGRONS --- FRUITA DE TEMPORADA	29 ARRÒS INTEGRAL DE VERDURES --- GALLINETA AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	30 **CUCS AMB SALSA DIABÒLICA** --- **TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAMS** --- **IOGURT NATURAL S/SUCRE**

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

OCTUBRE 2026 - MENÚ SENSE FRUCTOSA SORBITOL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	NOU REIAL DECRET 315/2025
			1 PATATA BULLIDA AMB TONYINA I OLIVES --- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS --- FRUITA PERMESA	2 ARRÒS BLANC AMB RAIG D'OLI --- LLOM DE PORC AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	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.**
5 LLENTIES SOLES AMB RAIG D'OLI --- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	6 MACARRONS INTEGRALS AMB RAIG D'OLI --- LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAMS --- FRUITA PERMESA	7 SOPA D'ARRÒS (BROU DE POLLASTRE S/ VERDURES) --- POLLASTRE AL FORN S/VERDURES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES --- FRUITA PERMESA	8 BLEDES AMB PATATA --- LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB ARRÒS --- IOGURT NATURAL S/SUCRE	9 CREMA DE CARBASSÓ S/ CEBA --- PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB PATATA AL FORN --- FRUITA PERMESA	
12 **FESTIU**	13 ARRÒS INTEGRAL AMB RAIG D'OLI --- SALMÓ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS --- FRUITA PERMESA	14 CREMA DE CARBASSÓ S/ CEBA --- LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB PATATA AL FORN --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	15 LLACETS AMB SALSA DE XAMPINYONS S/ CEBA --- GALL D'INDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- FRUITA PERMESA	16 LLENTIES SOLES AMB RAIG D'OLI --- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	
19 BRÒQUIL AMB PATATA --- LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB ARRÒS --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	20 MACARRONS INTEGRALS AMB RAIG D'OLI --- LLUÇ AL FORN S/ ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- FRUITA PERMESA	21 ARRÒS AMB TRUITA --- POLLASTRE AL FORN S/ ALLET AMB AMANIDA D'ENCIAMS --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	22 CREMA DE CARBASSÓ S/ CEBA --- TRUITA DE PATATES S/ CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES --- FRUITA PERMESA	23 LLENTIES SOLES AMB RAIG D'OLI D'OLIVA --- TONYINA A LA PLANXA AMB COGOMBRE AMANIT --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	
26 PATATA BULLIDA AMB RAIG D'OLI --- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	27 BRÒQUIL AMB PATATA --- LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB ARRÒS --- FRUITA PERMESA	28 CREMA DE CARBASSÓ S/ CEBA --- PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB PATATES --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	29 ARRÒS INTEGRAL AMB RAIG D'OLI --- GALLINETA AL FORN S/ ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- FRUITA PERMESA	30 **ESPAGUETIS AMB RAIG D'OLI** --- **CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN S/ SALSA BARBACOA AMB AMANIDA D'ENCIAMS** --- **IOGURT NATURAL S/SUCRE**	

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

OCTUBRE 2026 - MENÚ SENSE FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	NOU REIAL DECRET 315/2025
			1 AMANIDA RUSSA --- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT --- FRUITA DE TEMPORADA	2 TRICOLOR DE VERDURES --- LLOM DE PORC AL FORN AMB MONGETES SEQUES SALTADES --- 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'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.**
5 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES --- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- FRUITA DE TEMPORADA	6 MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA --- LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA --- FRUITA DE TEMPORADA	7 SOPA D'ARRÒS --- POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET --- FRUITA DE TEMPORADA	8 MONGETA VERDA I PATATA SALTADA AMB PERNIL --- ESTOFAT DE PORC AMB VERDURES --- IOGURT NATURAL S/SUCRE	9 CREMA DE CARBASSA I BONIATO --- AMANIDA DE CIGRONS --- FRUITA DE TEMPORADA	
12 **FESTIU**	13 WOK D'ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES --- SALMÓ A LA PLANXA A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CARBASSÓ --- AMANIDA DE LLENTIES --- FRUITA DE TEMPORADA	15 LLACETS AMB SALSA DE XAMPINYONS --- ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURES --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	16 EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES --- TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET AMANIT --- FRUITA DE TEMPORADA	
19 COLIFLOR AMB PATATA --- LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS --- FRUITA DE TEMPORADA	20 MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA --- LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	21 ARRÒS 3 DELÍCIES --- POLLASTRE A L'ALLET AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	22 CREMA DE VERDURES I CIGRONS --- TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA --- FRUITA DE TEMPORADA	23 MONGETES BLANQUES ESTOFADES --- TONYINA A LA PLANXA AMB SALSA DE TOMÀQUET --- FRUITA DE TEMPORADA	
26 PÈSOLS AMB PATATA --- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES --- FRUITA DE TEMPORADA	27 BRÒQUIL SALTAT AMB ALLETS --- HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES AL FORN --- FRUITA DE TEMPORADA	28 CREMA DE PASTANAGA --- AMANIDA DE CIGRONS --- FRUITA DE TEMPORADA	29 ARRÒS INTEGRAL DE VERDURES --- GALLINETA AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	30 **CUCS AMB SALSA DIABÒLICA** --- **CUIXETES DE POLLASTRE SAGNANTS AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS** --- **IOGURT NATURAL S/SUCRE**	

Revisa Menjadors

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

Km Sa d'aquí
Quilòmetre zero a l'Escola

OCTUBRE 2026 - MENÚ SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 AMANIDA RUSSA --- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT --- FRUITA DE TEMPORADA	2 TRICOLOR DE VERDURES --- LLOM DE PORC AL FORN AMB MONGETES SEQUES SALTADES --- FRUITA DE TEMPORADA
5 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES --- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- FRUITA DE TEMPORADA	6 PASTA S/ GLUTEN A LA NAPOLITANA --- LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ AMB FARINA DE BLAT DE MORO AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA --- FRUITA DE TEMPORADA	7 SOPA D'ARRÒS --- POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET --- FRUITA DE TEMPORADA	8 MONGETA VERDA I PATATA SALTADA AMB PERNIL --- ESTOFAT DE PORC AMB VERDURES --- IOGURT NATURAL S/SUCRE	9 CREMA DE CARBASSA I BONIATO --- AMANIDA DE CIGRONS --- FRUITA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 WOK D'ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES --- SALMÓ A LA PLANXA A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CARBASSÓ --- AMANIDA DE CIGRONS --- FRUITA DE TEMPORADA	15 PASTA S/ GLUTEN AMB SALSA DE XAMPINYONS --- ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURES --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	16 EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES --- TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET AMANIT --- FRUITA DE TEMPORADA
19 COLIFLOR AMB PATATA --- CIGRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I ALLET --- FRUITA DE TEMPORADA	20 PASTA S/ GLUTEN A LA NAPOLITANA --- LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	21 ARRÒS 3 DELÍCIES --- POLLASTRE A L'ALLET AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	22 CREMA DE VERDURES I CIGRONS --- TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA --- FRUITA DE TEMPORADA	23 MONGETES BLANQUES ESTOFADES --- TONYINA A LA PLANXA AMB SALSA DE TOMÀQUET --- FRUITA DE TEMPORADA
26 PÈSOLS AMB PATATA --- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES --- FRUITA DE TEMPORADA	27 BRÒQUIL SALTAT AMB ALLETS --- HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES AL FORN --- FRUITA DE TEMPORADA	28 CREMA DE PASTANAGA --- AMANIDA DE CIGRONS --- FRUITA DE TEMPORADA	29 ARRÒS INTEGRAL DE VERDURES --- GALLINETA AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	30 **ESPAGUETIS S/ GLUTEN AMB SALSA DIABÒLICA** --- **CUIXETES DE POLLASTRE SAGNANTS AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS** --- **IOGURT NATURAL S/SUCRE**

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

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.**

OCTUBRE 2026 - MENÚ SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 AMANIDA RUSSA ---------- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT ---------- FRUITA DE TEMPORADA	2 TRICOLOR DE VERDURES ---------- LLOM DE PORC AL FORN AMB MONGETES SEQUES SALTADES ---------- FRUITA DE TEMPORADA
5 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES ---------- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE ---------- FRUITA DE TEMPORADA	6 MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA ---------- LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA ---------- FRUITA DE TEMPORADA	7 SOPA D'ARRÒS ---------- POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET ---------- FRUITA DE TEMPORADA	8 MONGETA VERDA I PATATA SALTADA AMB PERNIL ---------- ESTOFAT DE PORC AMB VERDURES ---------- IOGURT NATURAL S/LACTOSA I S/SUCRE	9 CREMA DE CARBASSA I BONIATO ---------- AMANIDA DE CIGRONS ---------- FRUITA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 WOK D'ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES ---------- SALMÓ A LA PLANXA A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO ---------- FRUITA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CARBASSÓ ---------- AMANIDA DE LLENTIES ---------- FRUITA DE TEMPORADA	15 LLACETS AMB SALSA DE TOMÀQUET ---------- ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURES ---------- IOGURT NATURAL S/LACTOSA I S/SUCRE	16 EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES ---------- TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET AMANIT ---------- FRUITA DE TEMPORADA
19 COLIFLOR AMB PATATA ---------- LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS ---------- FRUITA DE TEMPORADA	20 MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA ---------- LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE ---------- IOGURT NATURAL S/LACTOSA I S/SUCRE	21 ARRÒS 3 DELÍCIES ---------- POLLASTRE A L'ALLET AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO ---------- FRUITA DE TEMPORADA	22 CREMA DE VERDURES I CIGRONS ---------- TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA ---------- FRUITA DE TEMPORADA	23 MONGETES BLANQUES ESTOFADES ---------- TONYINA A LA PLANXA AMB SALSA DE TOMÀQUET ---------- FRUITA DE TEMPORADA
26 PÈSOLS AMB PATATA ---------- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES ---------- FRUITA DE TEMPORADA	27 BRÒQUIL SALTAT AMB ALLETS ---------- HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES AL FORN ---------- FRUITA DE TEMPORADA	28 CREMA DE PASTANAGA ---------- AMANIDA DE CIGRONS ---------- FRUITA DE TEMPORADA	29 ARRÒS INTEGRAL DE VERDURES ---------- GALLINETA AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO ---------- FRUITA DE TEMPORADA	30 **CUCS AMB SALSA DIABÒLICA** ---------- **CUIXETES DE POLLASTRE SAGNANTS AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS** ---------- IOGURT NATURAL S/LACTOSA I S/SUCRE

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.**

Revisa Menjadors

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

Fo-Sa D'aquí

OCTUBRE 2026 - MENÚ SENSE LLEGUMS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	NOU REIAL DECRET 315/2025
			1 AMANIDA RUSSA S/ PÈSOLS --- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT --- FRUITA DE TEMPORADA	2 TRICOLOR DE VERDURES --- LLOM DE PORC AL FORN AMB ARRÒS INTEGRAL --- 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'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.**
5 PATATA BULLIDA AMB TONYINA I OLIVES AMB RAIG D'OLI --- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- FRUITA DE TEMPORADA	6 FIDEUS D'ARRÒS A LA NAPOLITANA --- LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA --- FRUITA DE TEMPORADA	7 SOPA D'ARRÒS --- POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET --- FRUITA DE TEMPORADA	8 MONGETA VERDA I PATATA SALTADA AMB PERNIL --- ESTOFAT DE PORC AMB VERDURES --- IOGURT NATURAL S/SUCRE	9 CREMA DE CARBASSA I BONIATO --- PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES --- FRUITA DE TEMPORADA	
12 **FESTIU**	13 WOK D'ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES --- SALMÓ A LA PLANXA A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CARBASSÓ --- LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB PATATA AL FORN --- FRUITA DE TEMPORADA	15 FIDEUS D'ARRÒS AMB SALSA DE XAMPINYONS --- ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURES --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	16 ESPINACS SALTATS A L'ALLET --- TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET AMANIT --- FRUITA DE TEMPORADA	
19 COLIFLOR AMB PATATA --- LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB ARRÒS --- FRUITA DE TEMPORADA	20 FIDEUS D'ARRÒS A LA NAPOLITANA --- LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	21 ARRÒS 3 DELÍCIES S/ PÈSOLS --- POLLASTRE A L'ALLET AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	22 CREMA DE VERDURES S/ CIGRONS --- TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA --- FRUITA DE TEMPORADA	23 ARRÒS SALTAT AMB BLEDES --- TONYINA A LA PLANXA AMB SALSA DE TOMÀQUET --- FRUITA DE TEMPORADA	
26 PATATA BULLIDA AMB RAIG D'OLI --- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES --- FRUITA DE TEMPORADA	27 BRÒQUIL SALTAT AMB ALLETS --- LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB PATATES AL FORN --- FRUITA DE TEMPORADA	28 CREMA DE PASTANAGA --- PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB XAMPINYONS SALTATS --- FRUITA DE TEMPORADA	29 ARRÒS INTEGRAL DE VERDURES S/ PÈSOLS --- GALLINETA AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	30 **FIDEUS D'ARRÒS AMB SALSA DIABÒLICA** --- **CUIXETES DE POLLASTRE SAGNANTS AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS** --- **IOGURT NATURAL S/SUCRE**	

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

OCTUBRE 2026 - MENÚ SENSE LLET

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 AMANIDA RUSSA --- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT --- FRUITA DE TEMPORADA	2 TRICOLOR DE VERDURES --- LLOM DE PORC AL FORN AMB MONGETES SEQUES SALTADES --- FRUITA DE TEMPORADA
5 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES --- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- FRUITA DE TEMPORADA	6 MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA --- LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA --- FRUITA DE TEMPORADA	7 SOPA D'ARRÒS --- POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET --- FRUITA DE TEMPORADA	8 MONGETA VERDA I PATATA SALTADA AMB PERNIL --- ESTOFAT DE PORC AMB VERDURES --- IOGURT DE SOJA	9 CREMA DE CARBASSA I BONIATO --- AMANIDA DE CIGRONS --- FRUITA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 WOK D'ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES --- SALMÓ A LA PLANXA A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CARBASSÓ --- AMANIDA DE LLENTIES --- FRUITA DE TEMPORADA	15 LLACETS AMB SALSA DE TOMÀQUET --- ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURES --- IOGURT DE SOJA	16 EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES --- TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET AMANIT --- FRUITA DE TEMPORADA
19 COLIFLOR AMB PATATA --- LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS --- FRUITA DE TEMPORADA	20 MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA --- LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- IOGURT DE SOJA	21 ARRÒS 3 DELÍCIES --- POLLASTRE A L'ALLET AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	22 CREMA DE VERDURES I CIGRONS --- TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA --- FRUITA DE TEMPORADA	23 MONGETES BLANQUES ESTOFADES --- TONYINA A LA PLANXA AMB SALSA DE TOMÀQUET --- FRUITA DE TEMPORADA
26 PÈSOLS AMB PATATA --- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES --- FRUITA DE TEMPORADA	27 BRÒQUIL SALTAT AMB ALLETS --- HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES AL FORN --- FRUITA DE TEMPORADA	28 CREMA DE PASTANAGA --- AMANIDA DE CIGRONS --- FRUITA DE TEMPORADA	29 ARRÒS INTEGRAL DE VERDURES --- GALLINETA AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	30 **CUCS AMB SALSA DIABÒLICA** --- **CUIXETES DE POLLASTRE SAGNANTS AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS** --- IOGURT DE SOJA

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

OCTUBRE 2026 - MENÚ SENSE LTP

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	NOU REIAL DECRET 315/2025
			1 PATATA BULLIDA AMB TONYINA I OLIVES --- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	2 ARRÒS BLANC AMB RAIG D'OLI --- LLOM DE PORC AL FORN --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	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.**
5 PATATA BULLIDA AMB TONYINA I OLIVES --- TRUITA A LA FRANCESA --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	6 MACARRONS BLANCS AMB RAIG D'OLI --- LLUÇ AL FORN --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	7 SOPA D'ARRÒS AMB BROU DE POLLASTRE S/ VERDURES --- POLLASTRE AL FORN S/ VERDURES --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	8 BLEDES AMB PATATA --- LLOM DE PORC A LA PLANXA --- IOGURT NATURAL S/SUCRE	9 CREMA DE CARBASSÓ S/ CEBA --- PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	
12 **FESTIU**	13 ARRÒS BLANC AMB RAIG D'OLI --- SALMÓ A LA PLANXA S/ LLIMONA --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	14 CREMA DE CARBASSÓ S/ CEBA --- LLOM DE PORC A LA PLANXA --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	15 LLACETS AMB SALSA DE XAMPINYONS S/ CEBA --- GALL D'INDI A LA PLANXA --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	16 ESPINACS AMB PATATA --- TRUITA A LA FRANCESA --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	
19 PATATA BULLIDA AMB RAIG D'OLI --- LLOM DE PORC A LA PLANXA --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	20 MACARRONS BLANCS AMB RAIG D'OLI --- LLUÇ AL FORN --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	21 ARRÒS BLANC AMB TRUITA --- POLLASTRE AL FORN S/ ALL NI VERDURES --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	22 CREMA DE CARBASSÓ S/ CEBA --- TRUITA A LA FRANCESA --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	23 ARRÒS SALTAT AMB BLEDES --- TONYINA A LA PLANXA --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	
26 PATATA BULLIDA AMB RAIG D'OLI --- TRUITA A LA FRANCESA --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	27 BLEDES AMB PATATA --- LLOM DE PORC A LA PLANXA --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	28 CREMA DE CARBASSÓ S/ CEBA --- PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	29 ARRÒS BLANC AMB RAIG D'OLI --- GALLINETA AL FORN --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	30 **ESPAGUETIS BLANCS AMB RAIG D'OLI** --- **CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN S/ VERDURES** --- **IOGURT NATURAL S/SUCRE**	

Revisa Menjadors

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

Km 0 Sa D'aquí
Quilòmetre zero a l'Escola

OCTUBRE 2026 - MENÚ SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 AMANIDA RUSSA S/ OU --- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT --- FRUITA DE TEMPORADA	2 TRICOLOR DE VERDURES --- LLOM DE PORC AL FORN AMB MONGETES SEQUES SALTADES --- FRUITA DE TEMPORADA
5 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES --- PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- FRUITA DE TEMPORADA	6 PASTA S/OU A LA NAPOLITANA --- LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA --- FRUITA DE TEMPORADA	7 SOPA D'ARRÒS --- POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET --- FRUITA DE TEMPORADA	8 MONGETA VERDA I PATATA SALTADA AMB PERNIL --- ESTOFAT DE PORC AMB VERDURES --- IOGURT NATURAL S/SUCRE	9 CREMA DE CARBASSA I BONIATO --- AMANIDA DE CIGRONS --- FRUITA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 WOK D'ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES --- SALMÓ A LA PLANXA A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CARBASSÓ --- AMANIDA DE LLENTIES S/ OU --- FRUITA DE TEMPORADA	15 PASTA S/ OU AMB SALSA DE TOMÀQUET --- ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURES --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	16 EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES S/ OU --- LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT --- FRUITA DE TEMPORADA
19 COLIFLOR AMB PATATA --- LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS --- FRUITA DE TEMPORADA	20 PASTA S/ OU A LA NAPOLITANA --- LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	21 ARRÒS 3 DELÍCIES S/ OU --- POLLASTRE A L'ALLET AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	22 CREMA DE VERDURES I CIGRONS --- LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA --- FRUITA DE TEMPORADA	23 MONGETES BLANQUES ESTOFADES --- TONYINA A LA PLANXA AMB SALSA DE TOMÀQUET --- FRUITA DE TEMPORADA
26 PÈSOLS AMB PATATA --- LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES --- FRUITA DE TEMPORADA	27 BRÒQUIL SALTAT AMB ALLETS --- HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES AL FORN --- FRUITA DE TEMPORADA	28 CREMA DE PASTANAGA --- AMANIDA DE CIGRONS --- FRUITA DE TEMPORADA	29 ARRÒS INTEGRAL DE VERDURES --- GALLINETA AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	30 **PASTA S/OU AMB SALSA DIABÒLICA** --- **CUIXETES DE POLLASTRE SAGNANTS AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS** --- **IOGURT NATURAL S/SUCRE**

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

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.**

OCTUBRE 2026 - MENÚ SENSE PEIX, MARISC NI MOL·LUSCS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	NOU REIAL DECRET 315/2025
			1 AMANIDA RUSSA S/ TONYINA --- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT --- FRUITA DE TEMPORADA	2 TRICOLOR DE VERDURES --- LLOM DE PORC AL FORN AMB MONGETES SEQUES SALTADES --- 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'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.**
5 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES --- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- FRUITA DE TEMPORADA	6 MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA --- LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA --- FRUITA DE TEMPORADA	7 SOPA D'ARRÒS --- POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET --- FRUITA DE TEMPORADA	8 MONGETA VERDA I PATATA SALTADA AMB PERNIL --- ESTOFAT DE PORC AMB VERDURES --- IOGURT NATURAL S/SUCRE	9 CREMA DE CARBASSA I BONIATO --- AMANIDA DE CIGRONS --- FRUITA DE TEMPORADA	
12 **FESTIU**	13 WOK D'ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES --- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CARBASSÓ --- AMANIDA DE LLENTIES S/ TONYINA --- FRUITA DE TEMPORADA	15 LLACETS AMB SALSA DE XAMPINYONS --- ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURES --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	16 EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES --- TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET AMANIT --- FRUITA DE TEMPORADA	
19 COLIFLOR AMB PATATA --- LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS --- FRUITA DE TEMPORADA	20 MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA --- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	21 ARRÒS 3 DELÍCIES --- POLLASTRE A L'ALLET AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	22 CREMA DE VERDURES I CIGRONS --- TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA --- FRUITA DE TEMPORADA	23 MONGETES BLANQUES ESTOFADES --- LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB SALSA DE TOMÀQUET --- FRUITA DE TEMPORADA	
26 PÈSOLS AMB PATATA --- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES --- FRUITA DE TEMPORADA	27 BRÒQUIL SALTAT AMB ALLETS --- HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES AL FORN --- FRUITA DE TEMPORADA	28 CREMA DE PASTANAGA --- AMANIDA DE CIGRONS --- FRUITA DE TEMPORADA	29 ARRÒS INTEGRAL DE VERDURES --- LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	30 **CUCS AMB SALSA DIABÒLICA** --- **CUIXETES DE POLLASTRE SAGNANTS AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS** --- **IOGURT NATURAL S/SUCRE**	

Revisa Menjadors

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

Km 0 D'aquí
Quilòmetre zero a l'Escola

OCTUBRE 2026 - MENÚ SENSE PORC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	NOU REIAL DECRET 315/2025
			1 AMANIDA RUSSA --- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT --- FRUITA DE TEMPORADA	2 TRICOLOR DE VERDURES --- AMANIDA DE MONGETES BLANQUES --- 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'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.**
5 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES --- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- FRUITA DE TEMPORADA	6 MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA --- LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA --- FRUITA DE TEMPORADA	7 SOPA D'ARRÒS AMB BROU VEGETAL --- HAMBURGUESA DE COLIFLOR I FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET --- FRUITA DE TEMPORADA	8 MONGETA VERDA I PATATA --- MONGETES BLANQUES ESTOFADES --- IOGURT NATURAL S/SUCRE	9 CREMA DE CARBASSA I BONIATO --- AMANIDA DE CIGRONS --- FRUITA DE TEMPORADA	
12 **FESTIU**	13 WOK D'ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES --- SALMÓ A LA PLANXA A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CARBASSÓ --- AMANIDA DE LLENTIES --- FRUITA DE TEMPORADA	15 LLACETS AMB SALSA DE XAMPINYONS --- ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURES --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	16 EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES --- TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET AMANIT --- FRUITA DE TEMPORADA	
19 COLIFLOR AMB PATATA --- LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS --- FRUITA DE TEMPORADA	20 MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA --- LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	21 ARRÒS 3 DELÍCIES --- HAMBURGUESA DE COLIFLOR I FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	22 CREMA DE VERDURES I CIGRONS --- TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA --- FRUITA DE TEMPORADA	23 MONGETES BLANQUES ESTOFADES --- TONYINA A LA PLANXA AMB SALSA DE TOMÀQUET --- FRUITA DE TEMPORADA	
26 PÈSOLS AMB PATATA --- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES --- FRUITA DE TEMPORADA	27 BRÒQUIL SALTAT AMB ALLETS --- HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES AL FORN --- FRUITA DE TEMPORADA	28 CREMA DE PASTANAGA --- AMANIDA DE CIGRONS --- FRUITA DE TEMPORADA	29 ARRÒS INTEGRAL DE VERDURES --- GALLINETA AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	30 **CUCS AMB SALSA DIABÒLICA** --- **CUIXETES DE POLLASTRE SAGNANTS AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS** --- **IOGURT NATURAL S/SUCRE**	

Revisa Menjadors

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

Km 0 D'aquí
Quilòmetre zero a l'Escola

OCTUBRE 2026 - MENÚ SENSE PROTEÏNA DE LA LLET DE LA VACA (PLV)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 AMANIDA RUSSA ---------- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT ---------- FRUITA DE TEMPORADA	2 TRICOLOR DE VERDURES ---------- LLOM DE PORC AL FORN AMB MONGETES SEQUES SALTADES ---------- FRUITA DE TEMPORADA
5 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES ---------- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE ---------- FRUITA DE TEMPORADA	6 MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA ---------- LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA ---------- FRUITA DE TEMPORADA	7 SOPA D'ARRÒS ---------- POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET ---------- FRUITA DE TEMPORADA	8 MONGETA VERDA I PATATA SALTADA AMB PERNIL ---------- ESTOFAT DE PORC AMB VERDURES ---------- IOGURT DE SOJA	9 CREMA DE CARBASSA I BONIATO ---------- AMANIDA DE CIGRONS ---------- FRUITA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 WOK D'ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES ---------- SALMÓ A LA PLANXA A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO ---------- FRUITA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CARBASSÓ ---------- AMANIDA DE LLENTIES ---------- FRUITA DE TEMPORADA	15 LLACETS AMB SALSA DE TOMÀQUET ---------- ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURES ---------- IOGURT DE SOJA	16 EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES ---------- TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET AMANIT ---------- FRUITA DE TEMPORADA
19 COLIFLOR AMB PATATA ---------- LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS ---------- FRUITA DE TEMPORADA	20 MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA ---------- LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE ---------- IOGURT DE SOJA	21 ARRÒS 3 DELÍCIES ---------- POLLASTRE A L'ALLET AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO ---------- FRUITA DE TEMPORADA	22 CREMA DE VERDURES I CIGRONS ---------- TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA ---------- FRUITA DE TEMPORADA	23 MONGETES BLANQUES ESTOFADES ---------- TONYINA A LA PLANXA AMB SALSA DE TOMÀQUET ---------- FRUITA DE TEMPORADA
26 PÈSOLS AMB PATATA ---------- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES ---------- FRUITA DE TEMPORADA	27 BRÒQUIL SALTAT AMB ALLETS ---------- LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB PATATES AL FORN ---------- FRUITA DE TEMPORADA	28 CREMA DE PASTANAGA ---------- AMANIDA DE CIGRONS ---------- FRUITA DE TEMPORADA	29 ARRÒS INTEGRAL DE VERDURES ---------- GALLINETA AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO ---------- FRUITA DE TEMPORADA	30 **CUCS AMB SALSA DIABÒLICA** ---------- **CUIXETES DE POLLASTRE SAGNANTS AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS** ---------- IOGURT DE SOJA

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.**

Revisa Menjadors

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

Fo-Sa D'aquí