NOVEMBRE 2026 - MENÚ BASAL - LS TARRAGONA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 **FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ**	3 CREMA DE CARBASSA --- LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	4 MINESTRA DE VERDURES --- EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES --- FRUITA DE TEMPORADA	5 ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET --- POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- IOGURT NATURAL S/SUCRE	6 SOPA DE FIDEUS --- LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS --- FRUITA DE TEMPORADA
9 ARRÒS AL PESTO D'ESPINACS --- CAELLA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA --- FRUITA DE TEMPORADA	10 CIGRONS AMB ESPINACS --- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES --- IOGURT NATURAL S/SUCRE	11 CREMA DE VERDURES --- ESPIRALS INTEGRALS A LA BOLONYESA VEGETAL --- FRUITA DE TEMPORADA	12 AMANIDA RUSSA --- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT --- FRUITA DE TEMPORADA	13 TRICOLOR DE VERDURES --- SALSITXES DE PORC AL FORN AMB MONGETES SEQUES SALTADES --- FRUITA DE TEMPORADA
16 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES --- TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- FRUITA DE TEMPORADA	17 ARRÒS 3 DELÍCIES --- LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA --- FRUITA DE TEMPORADA	18 MONGETA VERDA SALTADA AMB PERNIL --- CIGRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	19 CREMA DE CARBASSA I BONIATO --- ESTOFAT DE PORC AMB PATATES --- FRUITA DE TEMPORADA	20 SOPA MINESTRONE DE PISTONS --- POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET --- FRUITA DE TEMPORADA
23 WOK D'ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES --- TONYINA A LA PLANXA AMB SALSA DE TOMÀQUET I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO --- FRUITA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CARBASSÓ --- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES --- FRUITA DE TEMPORADA	25 TRINXAT DE COL I PATATA --- AMANIDA DE LLENTIES --- FRUITA DE TEMPORADA	26 LLACETS AMB SALSA DE XAMPINYONS --- ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURES --- IOGURT NATURAL S/ SUCRE	27 MONGETES BLANQUES AMB PATATA I BLEDES --- TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT --- FRUITA DE TEMPORADA
30 ESPAGUETIS INTEGRALS A LA SORRENTINA --- LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE --- FRUITA DE TEMPORADA				

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

Km 0 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

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

PROPOSTA DE SOPARS SALUDABLES

MES DE NOVEMBRE

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

FRUITES

Alvocat	Kiwi
Taronja	Llimona
Poma	Mandarines

HORTALISSES

Carbassa	Bledes
Moniato	Coliflor
Bròquil	Carxofa

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