# OCTUBRE 2026 - MENÚ BASAL

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