



MAIG



Cerca i troba:
4 tulipans!



4
Arròs amb verdures i tomàquet
Trita a la francesa amb formatge i enciam amb pastanaga ratllada
logurt natural

5
Crema de carbassa i mongetes seques
Filet de lluç amb patata i ceba al forn
Fruita de temporada

6
Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, tonyina)
Mandonguilles a la jardinera
Fruita de temporada

7
Llenties estofades amb verdures
Hamburguesa de verdures amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

8
Amanida alemanya
Pit de pollastre a la planxa amb salsa i amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

11
Bròquil amb patata
Bacallà amb samfaina i amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

12
Pasta integral amb pesto (alfabrega, formatge i pinyons)
Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga
logurt natural

13
Mongeta seca eco estofada amb verdures
Trita de carbassó amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

14
Ensaladilla russa
Estofat de gall dindi amb xampinyons
Fruita de temporada

15 **DIA SENSE GLUTEN**
Arròs amb tomàquet
Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

18
Espirals amb tomàquet i formatge
Filet de lluç amb patata i ceba al forn
Fruita de temporada

19
Amanida de patata, olives, tomàquet i blat de moro
Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

20
Cigrans eco estofats amb espinacs
Trita a la francesa amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

21
Arròs amb xampinyons i tomàquet triturat
Llom al forn amb salsa i amanida
Fruita de temporada

22
Mongeta tendra, patata i pastanaga
Salmó amb salsa de pesto al forn i amanida d'enciam i olives
logurt natural

25 **FESTA**
Festa icon with balloons

26
Coliflor amb patata
Rap arrebossat amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

27
Gaspatxo / Crema de pastanaga (a elecció)
Broquetes d'au amb patates
Fruita de temporada

28
Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga i salsa de soja)
Rodó de vedella amb xampinyons i amanida (a elecció)*
Fruita de temporada

29
Macarrons integrals amb tomàquet i formatge
Pollastre amb curri, daus de poma i amanida
logurt natural

• La cuina es reserva el dret a fer un canvi a últim moment, avisant per e-mail als centres.

• En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

• Plat calent: Temperatura de conservació > 65°C. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

• Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8°C. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

• Tot el menjar és per a consum immediat.



*DIJOUS 28: A ELECCIO DEL CENTRE SI ES VOL AMANIDA O NO DE GUARNICIO

MAIG

OBJECTIUS DEL REIAL DECRET 315/2025 PER AL FOMENT D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE EN CENTRES EDUCATIUS

- Menjar fresc, local i de temporada
- Més producte ECOLÒGIC
- Menys processats, fregits i precuinats
- Aposta pel vegetal (més llegums, hortalisses, amanides i proteïnes vegetals)
- 45% fruites i hortalisses de temporada

DES D'ON PARTIM? ESTUDI ALADINO 2023:

Investigació realitzada a Espanya sobre l'alimentació i el pes dels nens en edat escolar

- 76,2% No consumeixen ni verdura ni hortalisses diàriament
- 54,7% No consumeixen fruita diàriament
- 83,4% No consumeixen llegums de manera setmanal

+ de 3 vegades per setmana:

- 26,8% Prenen snacks carregats de sucres refinats
- 9,0% Prenen batuts
- 5,3% Prenen snacks salats

- El 36,1% és la prevalença total d'excés de pes en escolars (sobrepès 20,2% i obesitat 15,9%)
- 1 de cada 3 escolars presenten excés de pes
- OMS: "Els nens amb sobrepès o obesitat tendeixen a continuar sent obesos a l'edat adulta"

REIAL DECRET 315/2025
5% PRODUCTE ECOLÒGIC
45% PRODUCTE DE
PROXIMITAT



ART. 9 - REQUISITS I CRITERIS PER A LA PROGRAMACIÓ DELS MENÚS ESCOLARS

FREQÜÈNCIA SETMANAL

1 PRIMERS PLATS

- Hortalisses: 1-2 racions
- Llegums: 1-2 racions
- Arròs: 1 ració
- Pasta: 1 ració



2 SEGONS PLATS

- Peix: 1-3 racions
- Ous: 1-2 racions
- Carn: 1-3 racions (carn roja: 1 ració màx.)
- Fregit: 1 ració màx.
- Proteïna Vegetal: 1-5 racions



POSTRES I PA

- Fruites: 4-5 racions
- Lacti natural: 1 ració
- Pa integral: 2 racions



GUARNICIONS

- Amanida: 3-4 racions
- Altres: 1-2 racions



FREQÜÈNCIA MENSUAL

- Derivats carnis: Max 2 racions
- Cereals integrals: 2-4 racions
- Precuinats: 1 ració
- Ecològics: 2 plats principals

Olis i sal:

- Ús de sal iodada
- Amaniments: 00VE* o 00V**
- Cuina/fregit: 00*** o OG**** alt oleic

*Oli d'oliva verge extra
**Oli d'oliva verge
***Oli d'oliva
****Oli de gira-sol





Comencem amb un bon esmorzar!

- Llet amb flocs de blat de moro
- Bol de iogurt amb daus de poma i musli
- Pa integral amb rodanxes de tomàquet i oli d'oliva verge
- Macedònia de fruita fresca amb fruits secs* picats (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre

*Fruita seca:

A partir dels 6 mesos d'edat es pot consumir qualsevol tipus de fruita seca, això sí triturada o en pols o en forma de crema, per evitar el risc d'ennuegament. A partir dels 3 anys, aproximadament, els infants ja poden prendre fruita seca sencera, sempre amb la supervisió d'un adult.

Taronja	Enciam	Préssec	Maduixes	Pèsols
Pruna	Carbassó	Ceba	Porro	Pera groga
Pastanaga	Tomàquet	Albergínia	Kiwi	Mongeta tendra
Poma	Pebrot verd			

I a l'hora de l'esbarjo?

- Un plàtan i un grapat de fruita seca* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Mandarines i un grapat de fruita seca* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes,

Per berenar:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de de pa integral.
- Un grapat de fruita seca* crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- Pa amb xocolata, entrepà de formatge, entrepà de truita, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.
- Un tros de coca casolana i una peça de fruita.
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca*.

Per sopar:

Si heu dinat...	Podeu sopar...
Hortalisses	Hortalisses
Llegum	Llegum, peix, ou o carn
Peix	Llegum, ou o carn
Ou	Llegum, peix o carn
Carn	Llegum, peix o ou
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Fruita fresca	Fruita fresca
Altres	Fruita fresca