

ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE

 Alineats amb la nova normativa

Amb l'inici del nou curs, renovem el nostre compromís amb una alimentació equilibrada, variada, saludable i sostenible, adaptada a cada etapa educativa, d'Infantil fins a l'ESO. Els nostres menús segueixen els criteris del Reial decret 315/2025, de 15 d'abril.

 Què prioritzem?

- Fruites, verdures i llegums
- Cereals integrals i aliments d'origen vegetal
- Productes frescos i de temporada
- Tècniques culinàries saludables
- Aigua com a beguda de referència



 El menjador és un espai educatiu

On descobrim aliments i adquirim hàbits saludables que ens acompanyen al llarg de la vida.

Cuidem l'alimentació, cuidem el benestar.



PRIMERS PLATS:

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

SEGONS PLATS:

- Carns: 3 raions/setmana
1 ració/setmana carn vermella
2 racions/mes de carn processada
- Peix: 1-3 racions/setmana
- Ous: 1-2 racions/setmana
- Proteïna vegetal: 1-5 racions/setmana. Això permet que els llegums puguin oferir-se com a segon plat, cal recordar que els beneficis del consum de proteïna vegetal estan àmpliament demostrats, tant per la seva contribució a una alimentació equilibrada com pel seu paper en la prevenció de malalties i la millora de la salut global.



GUARNICIONS

- Amanides variades: 3-4 racions/setmana
- Altres: patates, hortalisses, llegums: 1-2 racions/setmana

POSTRES

- Fruita fresca: 4-5 racions/setmana
- Altres: màxim 1 ració/setmana (preferiblement iogurt sense sucre o formatge fresc)



CRITERIS D'ALIMENTACIÓ



LIMITACIÓ DE L'ÚS DE
CONCENTRATS DE BROU I
POTENCIADORS DE SABORS



PER CUINAR OLI DE GIRASOL
ALT OLEIC O OLI D'OLIVA



PER AMANIR OLI D'OLIVA
VERGE O VERGE EXTRA



L'AIGUA ÉS L'ÚNICA BEGUDA
SEMPRE DISPONIBLE



Arròs i pasta integral



Pa integral: mínim 2 cops/setmana



Fregits: màxim 1 cop/setmana



Alternar Peix blau/peix blanc



Precuinats: màxim 1 cop/mes



Sal iodada: quantitat reduïda



El Reial Decret estableix la necessitat de disposar de menús adaptats per a
motius de salut (al·lèrgies, intoleràncies o altres condicions mèdiques).



MENJA - APRÈN - VIU

