



# EL MENÚ A L'ESCOLA



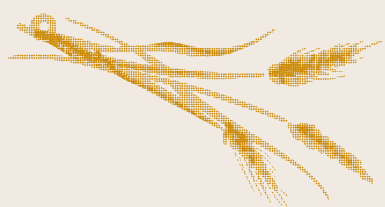
Castelldefels  
Salut



# GRUPS D'ALIMENTS

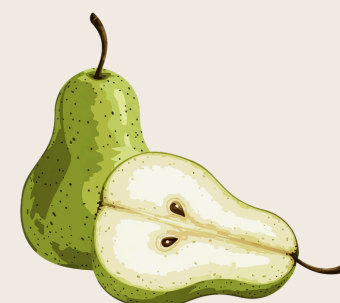


VERDURES I  
HORTALISSES



HIDRATS

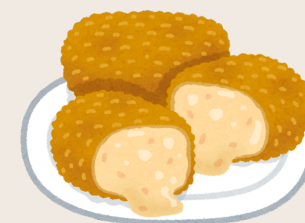
- CEREALS
- DERIVATS DELS CEREALS
- TUBERCLES



FRUITES



DOLÇOS



PRECUINATS



PROTEINA  
VEGETAL

- LLEGUMS
- DERIVATS DELS LLEGUMS

PROTEINA ANIMAL



PEIX

- BLANC
- BLAU



CARN

- BLANCA
- VERMELLA
- PROCESSADA

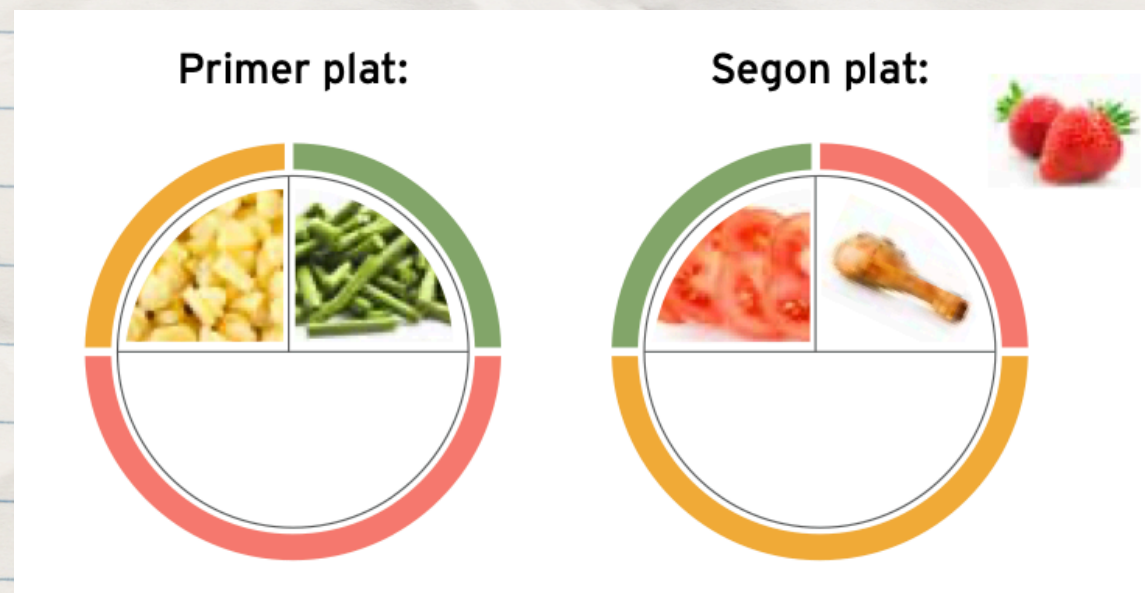
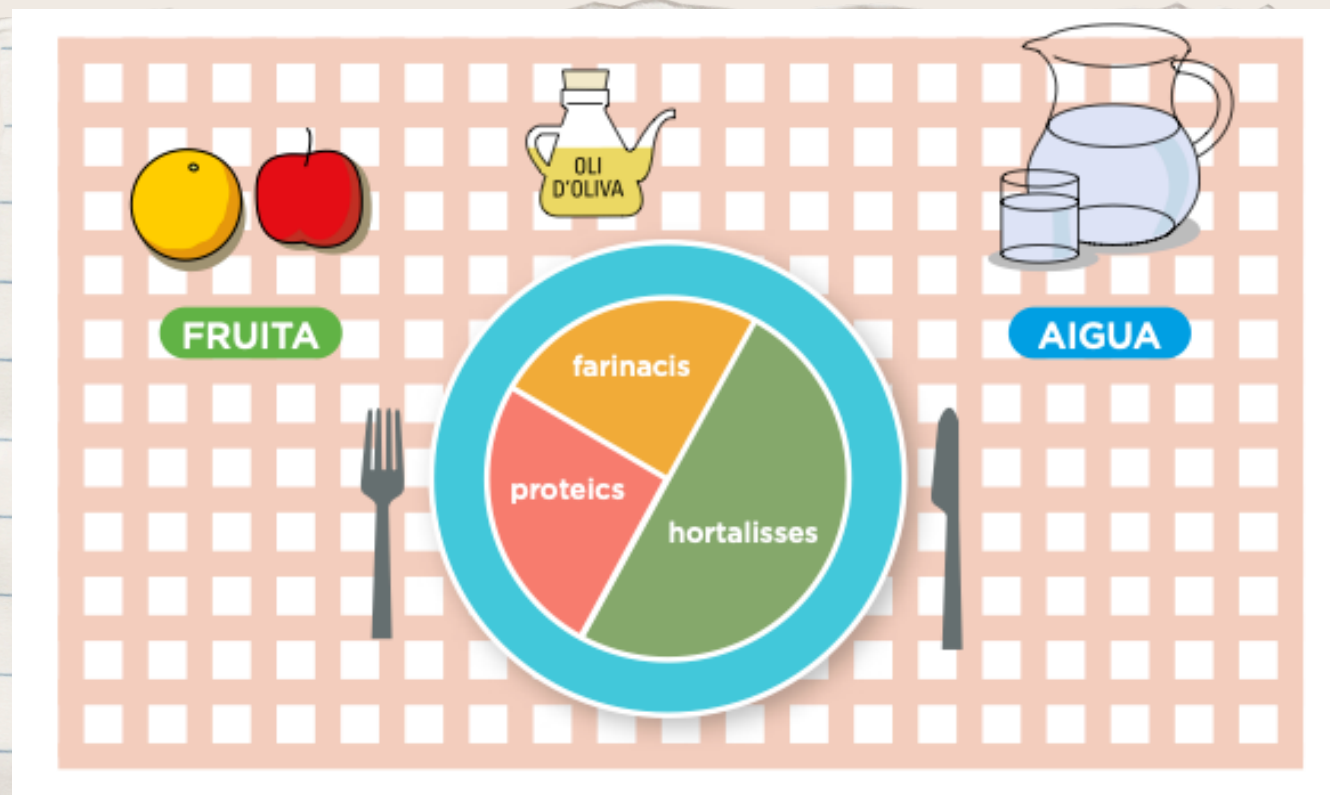


OUS



LÀCTICS

# QUÈ HEM DE MENJAR?



+ Activitat física diària

+ Aigua

CONSUM DIARI

SETMANAL

OCASIONAL

ARRÓS

OLI D'OLIVA

LLET SEMI

FARINA INTEGRAL

CIGRONS

APERITIU

LLEGUMS

+ Aliments rics en fibra, aliments frescos, locals i de temporada, espècies i herbes aromàtiques, menjar a taula i amb moderació

- Sal, greix d'origen animal, sucres, aliments precuinats

## Piràmide de l'alimentació saludable

Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública de Catalunya

Pla Integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

<http://canalsalut.gencat.cat>

061 CatSalut Respon

# REIAL DECRET 315/2025 | Llei 1/2025

Per al foment d'una alimentació saludable i sostenible en centres educatius.

L'RD 315/2025 cerca millorar l'alimentació en els centres educatius, assegurant menús més saludables i sostenibles, amb l'objectiu de prevenir l'obesitat infantil i fomentar bons hàbits alimentaris des d'edats primerenques.

## CRITERIS NUTRICIONALS DEL MENJADOR ESCOLAR:

### PRIMER PLAT

Plat ric en hidrats de carboni



**Hortalisses**  
1 a 2 racions a la setmana



**Llegums**  
1 a 2 racions a la setmana



**Arròs**  
1 ració a la setmana



**Pasta**  
1 ració a la setmana

Se servirà pasta o arròs integral 4 vegades mes

### SEGUNDO PLAT

Plat ric en proteïnes



**Carne**  
<3 racions a la setmana



**Peix**  
1 a 3 racions a la setmana



**Ou**  
1 a 2 racions a la setmana



**Proteïna vegetal**  
Increment de presència  
1 a 5 racionis setmana

### GUARNICIÓ



Aportació de verdures de temporada



**Hortalisses crues**  
3-4 vegades a la setmana



**Verdures cuinades**  
mínim 1 ració a la setmana



Les amanides s'amaniran amb oli d'oliva verge extra.

### POSTRE

Per a acabar



**Fruita**  
>4 vegades a la setmana

Se servirà com a opció alternativa al iogurt



**Iogurt sense sucre**

màxima 1 ració a la setmana

\*Totes les elaboracions prioritzaran mètodes de cocció saludables: forn, vapor, bullit, planxa, sofregit i salses de tomàquet.

### BEGUDA

Aigua com a única beguda



### PA

Se servirà pa integral 2 vegades a la setmana.



Reducció de residus i desaprofitament alimentari



# ALTRES FACTORS



UTENSILIS DE CUINA



COST



MENÚS ESPECIALS (INCLUSIÓ)



MOLTS COMENSALS



SOSTENIBILITAT



45% PRODUCTES DE TEMPORADA



APTES PER A TOTES LES EDATS



VARIAT



T'ATREVEIXES A FER-NE UN?

DILLUNS

PRIMER

SEGON

POSTRES

DIMARTS

PRIMER

SEGON

POSTRES

DIMECRES

PRIMER

SEGON

POSTRES

DIJOUS

PRIMER

SEGON

POSTRES

DIVENDRES

PRIMER

SEGON

POSTRES

