



Programa de Revisió de Menús Escolars, PReME INFORME DE VALORACIÓ

Centre 8002927 - Escola Joaquim Ruyra

Municipi Barcelona

Data 04/03/2026

Programació Març. Curs 2025-2026

El present informe s'elabora a partir de la programació del menú basal aportada i les dades que heu introduït al qüestionari. La valoració es basa en el [Reial decret 315/2025](#), de 15 d'abril, pel qual s'estableixen normes de desenvolupament de la Llei 17/2011, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició, per al foment d'una alimentació saludable i sostenible en centres educatius, que estableix els criteris mínims de qualitat nutricional i sostenibilitat.

Els canvis proposats se suggereixen per tal de millorar l'oferta alimentària del vostre centre, tenint en compte també les recomanacions de la guia:

[L'alimentació saludable a l'etapa escolar.](#)

Per a més informació, podeu visitar la pàgina web del programa:

[Programa de Revisió de Menús Escolars \(PReME\)](#)

Així mateix, us recomanem que consulteu el document:

[Acompanyar els àpats dels infants. Consells per a les famílies i per als menjadors escolars](#)

És convenient que feu la màxima difusió d'aquest informe a tots els agents involucrats (Associació de Famílies d'Alumnes, empresa de restauració, direcció del centre, professionals de la cuina i el menjador, etc.). En aquest sentit, us recomanem que publiqueu aquest informe al web del centre, a un lloc ben visible, preferentment a l'apartat del "menjador" o "menú escolar", si en disposeu.

Taula 1. Aspectes valorats positivament o que cal millorar de la vostra programació de menús

✓ Aspectes positius ✗ Aspectes a millorar

Presència d'hortalissa d'una a dues vegades a la setmana.	✓
Presència de llegums i derivats de primer plat d'una a dues vegades a la setmana.	✓
Presència d'arròs una vegada a la setmana.	✓
Presència de pasta una vegada a la setmana.	✓
Presència d'altres cereals i tubercles un màxim d'una vegada a la setmana.	✓
Presència de llegums i derivats de segon plat d'una a cinc vegades a la setmana.	✓
Presència de carns un màxim de tres vegades a la setmana.	✓
Presència de carns vermelles (vedella, porc, xai, etc.) com a màxim una vegada a la setmana.	✓
Presència de carns processades (salsitxes, hamburgueses, etc.) com a màxim dues vegades al mes.	✓
Presència de peix (blau, blanc, crustacis i mol·luscs) d'una a tres vegades a la setmana.	✓
Presència d'ous d'una a dues vegades a la setmana.	✓
Presència de guarnicions d'hortalisses crues (amanida) de tres a quatre vegades a la setmana.	✓
Presència d'altres guarnicions d'una a dues vegades a la setmana.	✓
Presència de fruita fresca a les postres de quatre a cinc dies a la setmana.	✓
Presència d'altres postres sense sucres ni edulcorants un màxim d'un dia a la setmana.	✓
Presència de postres ensucrades un màxim d'un dia al mes.	✗
Presència d'aliments precuinats un màxim d'una vegada al mes.	✓
Presència de fregits un màxim d'una vegada a la setmana.	✓
Utilització d'oli d'oliva verge, d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar.	✓
Utilització d'oli d'oliva verge, d'oliva o de gira-sol altooleic per fregir.	✓
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir.	✗
Utilització de sal iodada per preparar els aliments.	✓
Presència de pa integral un mínim de dues vegades a la setmana.	✓
Presència d'arròs o pasta integral com a mínim quatre vegades al mes.	✓
Presència d'aigua accessible per als comensals.	✓
Presència d'alguna hortalissa o fruita fresca a cada àpat.	✓
Presència diària d'hortalisses en el menú (en el primer plat, segon plat i/o guarnició).	✓
Presència de fruites i hortalisses de temporada, al menys el 45% de les racions servides.	✓
Utilització d'aliments de producció ecològica almenys un 5% del cost d'adquisició o 2 plats principals de menjar al mes.	✓

La taula que es presenta a continuació mostra el compliment de les freqüències de consum d'aliments establertes en el Reial decret 315/2025. Els requadres que tenen el fons vermell són les freqüències setmanals que cal millorar. També cal millorar les freqüències mensuals que es destaquen en gris.

Taula 2. Compliment de les freqüències de consum d'aliments

PLATS, GRUPS D'ALIMENTS I TÈCNIQUES CULINÀRIES	SETMANA				FREQUÈNCIA
	1	2	3	4	
PRIMERS I SEGONS PLATS *					
Hortalisses ¹	2	2	2	2	1-2 setmana
Llegums i derivats de primer plat ²	2	2	2	2	1-2 setmana
Arròs ³	1	1	1	1	1 setmana
Pasta ⁴	1	1	1	1	1 setmana
Altres cereals i tubercles ⁵	1	1	1	1	0-1 setmana
Llegums i derivats de segon plat ²	1	1	1	1	1-5 setmana
Carns ⁶	1,5	1,5	1,5	1,5	0-3 setmana
Carn vermella ⁷	1	0	0	0	0-1 setmana
Carn processada ⁸	1	0	1	0	0-2 al mes
Peix ⁹	1	1	1	1	1-3 setmana
Ous ¹⁰	1	1	1	1	1-2 setmana
GUARNICIONS *					
Amanida ¹¹	4	4	4	4	3-4 setmana
Altres ¹²	1	1	1	1	1-2 setmana
POSTRES *					
Fruita fresca ¹³	4	4	4	4	4-5 setmana
logurt natural, quallada o formatge fresc sense sucres ni edulcorants	0	0	0	0	0-1 setmana
Altres postres no ensucrades ¹⁴	0	0	0	0	0-1 setmana
Postres ensucrades ¹⁵	1	1	1	1	0-1 al mes
TÈCNIQUES CULINÀRIES *					
Precuinats ¹⁶	1	0	0	0	0-1 al mes
Fregits ¹⁷	1	0	0	0	0-1 setmana

Nota: Podeu consultar l'explicació dels superíndexs a l'Annex 1.

Millores per complir amb la normativa i altres recomanacions

Dades generals sobre sostenibilitat ambiental dels aliments

- Cal oferir els aliments, sobretot les hortalisses, les fruites i el peix d'acord amb la temporada i a la disponibilitat del territori i zona geogràfica propera.
- Es recomana comprar els següents aliments frescos: peix i ou.
- Es recomana treballar amb llegums secs, que són més sostenibles que els llegums en conserva, a causa de la menor quantitat de processament i embalatge involucrat.

Gestió del servei de restauració

- Us animem a buscar xarxes i projectes sobre alimentació saludable i sostenible. Podeu trobar informació al document "Recursos pedagògics per a una alimentació sana, segura i sostenible".
- Segons la Llei 3/2020, de l'11 de març, de prevenció de les pèrdues i el malbaratament alimentaris, cal disposar d'un pla de prevenció de les pèrdues i el malbaratament alimentaris i aplicar-lo, en els termes que s'estableixin per reglament.

Aliments de proximitat

- Es recomana comprar els següents aliments produïts localment: pa, ous, cereals (pasta, arròs..), tubercles (patata, moniato) i llegums.

Aliments ecològics

- Es recomana comprar els següents aliments ecològics quan hi hagi disponibilitat i suficient partida alimentària: tubercles (patata, moniato), pa, ous, carns, oli d'oliva, cereals (pasta, arròs..) i fruita.

Dades generals sobre els menús

- Per motius mediambientals, l'oli culinari sobrant ha de dipositar-se en els circuits de reciclatge.
- Cal oferir orientacions sobre els sopars complementaris amb el menú del migdia, d'acord amb les recomanacions de la guia "L'alimentació saludable en etapa escolar".
- La programació de menús ha d'incloure tota la informació següent: el nom dels plats, la tècnica culinària d'elaboració, els tipus de salses i guarnicions i la llista d'al·lergògens presents en cadascun dels plats, la varietat en el cas de les fruites o el tipus de lacti.

Esperem que aquesta informació sigui d'utilitat per millorar l'oferta alimentària del vostre centre.

ANNEX 1. Informació explicativa sobre compliment dels criteris

1. Inclou l'hortalissa (crema de verdures, gaspatxo, bròquil, bledes, amanida, etc.). No s'inclou la patata sola.
2. Inclou els cigrons, les lleties, les mongetes seques o els fesols, els pèsols, les faves i la soja o els derivats i elaborats de llegum (tofu, tempeh, hamburgueses, mandonguilles, etc.). Els llegums amb arròs, pasta o patata es consideren llegum. En el cas que els llegums estiguin cuinats amb carn, peix o ous, es considera una ració de llegum i mitja de carn (vermella, blanca i/o processada), peix o ou. Cal servir d'una a dues vegades llegums o derivats de primer plat i un mínim d'una vegada de segon plat.
3. Arròs a la cassola es considera com a arròs i mitja ració de carn. Arròs/paella de peix es consideren com a ració d'arròs i mitja ració de peix.
4. Macarrons amb verdures es considera pasta, no verdura. Fideus a la cassola es consideren com a una ració de pasta i mitja ració de carn. Fideuà/paella de peix es consideren com a una ració de pasta i mitja ració de peix.
5. Inclou el mill, la quinoa, el cuscús, el blat de moro, el fajol, etc. Inclou la patata, el moniato i la iuca. L'ensalada russa i patates amb pèsols es consideren patata, no verdura.
6. Una de les tres racions de carn que, com a màxim, es poden servir a la setmana, es pot oferir repartida en dos plats al llarg de la setmana (dues mitges racions), com per exemple, fideus a la cassola, arròs amb pollastre, macarrons amb carn picada, etc., sempre que la quantitat de carn total d'ambdós plats no sobrepassi el gramatge orientatiu d'una ració. Aquestes dues mitges racions es comptabilitzen com a una ració, i per això, en les caselles es podrà marcar 0,5.
7. Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers (filets o talls de carn sense processar), incloent-hi la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és la carn d'aus (pollastre, gall dindi) i la del conill.
8. La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumet o altres processos per millorar el seu gust o la seva conservació (inclou pernil, salsitxes, carn en conserva, etc.).
9. Els calamars a la romana, bastonets, crestes, croquetes, bunyols, etc. es comptabilitzen com a peix. Una de les tres racions de peix (blanc, blau, crustacis i/o mol·luscs) que, com a màxim, es poden servir a la setmana, es pot oferir repartida en dos plats al llarg de la setmana (dues mitges racions), com per exemple, fideuà o arròs de peix, macarrons amb tonyina, etc., sempre que la quantitat de peix total d'ambdós plats no sobrepassi el gramatge orientatiu d'una ració. Aquestes dues mitges racions es comptabilitzen com a una ració, i per això, en les caselles es pot marcar 0,5.
10. Una de les dues racions d'ou que, com a màxim, es poden servir a la setmana, es pot oferir repartida en dos plats al llarg de la setmana (dues mitges racions), com per exemple, amanida amb ou dur, cigrons amb espinacs i ou dur, etc., sempre que la quantitat d'ou total d'ambdós plats no sobrepassi el gramatge orientatiu d'una ració. Aquestes dues mitges racions es comptabilitzen com a una ració, i per això, en les caselles es pot marcar 0,5.
11. Inclou l'hortalissa i la verdura crua amb o sense altres ingredients (formatge, tonyina, fruita seca, olives, etc.).
12. Inclou patates, hortalisses, llegums, pasta, arròs, cuscús, bolets, etc. quan es serveixen en poca quantitat com a guarnició en un segon plat.
13. Inclou la fruita fresca sencera o a trossos.
14. Inclou fruita seca, fruita al forn sense sucres, etc.
15. Inclou iogurt natural ensucrat, altres postres làctiques ensucrades (iogurts de gustos, batuts, flams, natilles, gelats, cremes, mousses, etc.), pastís, fruita en almívar, suc de fruita, etc.
16. Inclou els aliments o els plats no elaborats a la cuina escolar o la cuina central: canelons, croquetes, crestes, bunyols, pizzes, bases de pizza, arrebossats de peix, de carn o vegetals, hamburgueses i salsitxes de carn o vegetals, etc., i que en la seva elaboració s'han utilitzat olis o greixos vegetals diferents a l'oli d'oliva; sucres afegits; conservants i/o altres additius, alt contingut de sal (>1,25 g/100 g); i que són pre-fregits o precuinats.
17. Inclou peix arrebossat, peix a l'andalusa (enfarinat i fregit), carn arrebossada, etc. Les croquetes de carn, de pollastre, de pernil, bastonets de peix, crestes de tonyina, nuggets de tofu, etc. es comptabilitzen com a fregit, a no ser que estiguin cuites al forn. Inclou patates fregides, patates panadera, verdures arrebossades, ceba caramel·litzada, etc.



ANNEX 2. Programació de menús utilitzada per a la revisió

1 / 2 - 85% +					ESCOLA JOAQUIM RUYRA					MARÇ 2026				
MENÚ:					BASAL									
DILLUNS					DIMARTS					DIMECRES				
Crema de verdures de temporada 02					Coliflor Ametller amb patata 03					Arròs de peix 04				
Magra de porc amb salsa de tomàquet					Peix fresc de llotja amb enciam i olives					Truita francesa amb enciam i tomàquet				
Fruita fresca Ametller - Pa blanc 614,2Kcal - Prot:37,7g - Lip:22,7g - HC:63,1g AGS:6,3g - Sucre:23,6g - Sal:2,2g					Fruita fresca - Pa integral 661,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:23,9g - HC:83,8g AGS:3,4g - Sucre:21,3g - Sal:3,6g					Fruita fresca - Pa blanc 652,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:23,7g - HC:82,9g AGS:5,7g - Sucre:16,2g - Sal:1,9g				
Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega 09					Arròs amb salsa de tomàquet 10					Empedrat de cigrons amb tomàquet, tornina i olives 11				
Truita de patates amb rodes de tomàquet i olives negres					Contracruixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro					Macarrons integrals a la carbonara 12				
Fruita fresca - Pa integral 559,4Kcal - Prot:23,9g - Lip:23,7g - HC:60,2g AGS:4,7g - Sucre:23,6g - Sal:2,3g					Fruita fresca - Pa blanc 650,7Kcal - Prot:37,8g - Lip:16,9g - HC:85,8g AGS:4,2g - Sucre:20,3g - Sal:2,2g					Fruita fresca - Pa blanc 665,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,5g - HC:79,2g AGS:7,6g - Sucre:19,1g - Sal:3,2g				
Espirals amb tomàquet 16					Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) 17					Sopa de peix amb fideus 18				
Estofat de gall dindi amb enciam i blat de moro					Caldereta de rap i calamars amb patates					Cinta de l'om amb enciam i pastanaga				
Fruita fresca - Pa blanc 731,7Kcal - Prot:41,0g - Lip:25,9g - HC:81,6g AGS:6,7g - Sucre:22,2g - Sal:1,9g					Fruita fresca Ametller - Pa integral 815,7Kcal - Prot:35,1g - Lip:45,1g - HC:62,6g AGS:11,7g - Sucre:17,7g - Sal:2,5g					Fruita fresca - Pa blanc 540,0Kcal - Prot:40,0g - Lip:9,6g - HC:65,2g AGS:1,9g - Sucre:16,6g - Sal:1,5g				
Crema de carbassó 23					Pèsols saltejats amb cebes i pastanaga baby 24					Llentilles amb verdures 25				
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal					Pollastre al forn amb enciam i tomàquet					Truita de tornina amb enciam i pastanaga				
Fruita fresca - Pa integral 668,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:32,1g - HC:64,9g AGS:1,1g - Sucre:23,3g - Sal:1,4g					Fruita fresca Ametller - Pa blanc 726,2Kcal - Prot:31,9g - Lip:29,4g - HC:80,9g AGS:9,6g - Sucre:22,0g - Sal:2,8g					Fruita fresca - Pa integral 663,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,8g - HC:65,1g AGS:9,4g - Sucre:17,9g - Sal:2,1g				
30					31					Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) 26				
SETMANA					SANTA					Bròquil amb patates 19				
										Pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet				
										logurt natural Ametller - Pa integral 692,1Kcal - Prot:26,8g - Lip:26,2g - HC:84,5g AGS:6,3g - Sucre:16,8g - Sal:2,8g				
										Mongetes blanques saltejades amb verdures 20				
										Truita de formatge amb enciam i olives				
										Fruita fresca - Pa blanc 640,5Kcal - Prot:25,4g - Lip:9,9g - HC:102,4g AGS:1,4g - Sucre:20,0g - Sal:1,7g				
										DINAR ESPECIAL LA MONA 27				
										Lluç al forn amb enciam i olives				
										Fruita fresca - Pa blanc 784,1Kcal - Prot:41,2g - Lip:28,2g - HC:88,0g AGS:6,1g - Sucre:17,9g - Sal:2,5g				
										- EST. 1830 - AMETLLER ORIGEN				
										11:49 4/3/2026				