

Comentaris Menú

Aquest menú compleix els requisits i criteris per a la programació dels menús escolars que s'esmenen en l'article 9 del Reial decret 315/2025, de 15 d'abril, pel qual s'estableixen normes de desplegament 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.

Segons aquest Reial Decret, els menús escolars, servits de dilluns a divendres, s'han de confeccionar tenint en compte les freqüències de consum per als diferents grups d'aliments, sobre la base de l'estructura tradicional dels components de l'àpat del migdia en la nostra cultura:

a) Primers plats:

- Hortalisses: d'una a dues racions per setmana.
- Llegums: d'una a dues racions per setmana.
- Arròs: una ració per setmana.
- Pasta: una ració per setmana.

b) Segons plats:

- Peixos: d'una a tres racions per setmana.
- Ous: d'una a dues racions per setmana.
- Carns: màxim tres racions a la setmana.
 - Màxim una ració de carn vermella a la setmana.
 - Màxim dues racions de carn processada al mes.
- Plats la base dels quals siguin aliments que aportin proteïna d'origen vegetal: d'una a cinc racions per setmana.

c) Guarnicions:

- Amanides variades: de tres a quatre racions per setmana.
- Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums): d'una a dues racions per setmana.

d) Postres:

- Fruïtes fresques: de quatre a cinc racions per setmana.
- Altres postres, preferentment iogurt i quallada sense sucre afegit, formatge fresc: màxim una vegada a la setmana.

Tanmateix, s'acopleixen altres requisits com:

- Almenys dues vegades a la setmana s'ofereix pa integral.
- Almenys quatre vegades al mes l'arròs o la pasta és integral.
- Es prioritza el peix blau i blanc de forma alterna i es poden incloure crustacis i mol·luscos.
- Es dona prioritat a les amanides i la guarnició de verdura fresca.
- Els fregits s'han de limitar com a màxim a una ració per setmana.
- Es fa servir oli d'oliva verge extra per amanir i oli de girasol alt oleic per fregir.
- El consum de plats precuinats, com ara pizzes, canelons, croquetes, crestes, peixos o carns arrebossades, anàlegs vegetals, entre d'altres, es limiten com a màxim a una ració al mes.
- Utilització de sal iodada, de forma reduïda.

Irene Fernández Royo

Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica

Col·legiada CAT. 000621