



Programa de Revisió de Menús Escolars, PReME INFORME DE VALORACIÓ

Centre	8002216 - Escola Josep Maria de Sagarra
Municipi	Barcelona
Data	24/04/2026
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

V Aspectes positius X Aspectes a millorar

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

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	1	1	1	1	1-2 setmana
Llegums i derivats de primer plat ²	1	1	1	1	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	0	0-1 setmana
Llegums i derivats de segon plat ²	1	1	0	0	1-5 setmana
Carns ⁶	0,5	0,5	0,5	0,5	0-3 setmana
Carn vermella ⁷	0	1	0,5	0,5	0-1 setmana
Carn processada ⁸	1	0	0	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	3	3	3	3	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	1	1	1	0	0-1 setmana
Altres postres no ensucrades ¹⁴	0	0	0	0	0-1 setmana
Postres ensucrades ¹⁵	0	0	0	1	0-1 al mes
TÈCNIQUES CULINÀRIES *					
Precuinats ¹⁶	0	1	1	1	0-1 al mes
Fregits ¹⁷	0	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: verdures i hortalisses, patata, peix i ou.

Aliments de proximitat

- Us animem a demanar a les vostres empreses proveïdores si treballen amb productors i productores de productes locals i ecològics.
- Es recomana comprar els següents aliments produïts localment: ous, oli d'oliva, tubercles (patata i moniato).

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, iogurts, verdures i hortalisses, cereals (pasta, arròs..) i fruita.

Dades generals sobre els menús

- 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·lèrgens presents en cadascun dels plats 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 llenties, 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 considera com a una ració de pasta i mitja ració de carn. Fideuada 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, fideuada 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 podrà considerar 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

MENÚ MARÇ 2026				
BASAL				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Llenties guisades i arròs integral Truita paisana amb amanida Fruita de temporada	3 Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Rap al forn amb amanida Fruita de temporada	4 Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	5 Espaguetis a la norma Mandonguilles vegetals a la jardineria Iogurt natural	6 Patates estofades Daus de gall dindi amb amanida Fruita de temporada
9 Arròs amb salsa de verdures Llom a la planxa amb amanida Fruita de temporada	10 Coliflor amb patata Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal Fruita de temporada	11 Cigrons amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	12 Macarrons a la carbonara Bunyols de bacallà amb amanida Iogurt natural	13 Pèsols amb patata Truita a la francesa amb amanida Fruita de temporada
16 Fideus integrals amb verdures Seitons en tempura amb amanida Fruita de temporada	17 Mongetes seques saltades amb hortalisses Estofat de magra de porc amb verdures Fruita de temporada	18 Sopa d'au amb arròs Ous durs amb tomàquet gratinats amb amanida Fruita de temporada	19 Porrusalda Pollastre a la planxa amb amanida Iogurt natural	20 Mongeta tendra amb patata Paella de peix Fruita de temporada
23 Espaguetis integrals a la napolitana Truita d'espinacs amb amanida Fruita de temporada	24 Minestra de verdures Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	25 Llenties estofades amb hortalisses Lluç amb patates al forn Fruita de temporada	ARGENTINA 26 Crema de verdures patagòniques Vedella rostida al chimichurri amb verdures Pa de pessic amb dolç de llet	27 Risotto de verdures i carxofes Pollastre a les fines herbes amb amanida Fruita de temporada
30 FESTIU	31 FESTIU			

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Dels últims mesos per gaudir de la carxofa! Un aliment amb un alt percentatge d'aigua i fibra que millora el trànsit intestinal. Ajuda a reduir el colesterol i té efectes antiinflamatoris. Es poden menjar crues, tallant el cor de la carxofa en làmines fines, o cuites, a la brasa, al forn, bullides, arrebossades o formant receptes com arrossos, estofats o truites.

Menú revisat per Dietistes-Nutricionistes col·legiades (núm. CAT00660)