



El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per tremprar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga. Les llegums són seques.

El fogonero és de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

Bon Nadal !



1	2	3	4	5
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Carabassa	Espirals integrals saltats amb Allí Bacó (1,3,6,7,10)	Ciurons amb Grells i Tomàtiga
Cordon Bleu d'Indiot (1,3,7)	Ou Bullit (3)	Pit de Pollastre al Curri (7)	Salmó al forn amb Velouté (4)	Indiot a la planxa amb Ceba
Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates rostides	Bròquil al Vapor	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) i Cuscús (1,4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana / Fruita
8	9	10	11	12
Festiu	Crema d'Espinacs i Pastanaga amb Crostons (1,6,11)	Macarrons integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (6,7)
	Truita de Patata i Ceba (3)	Fogonero al forn a la Llimona (4)	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert, llimona) (4)
	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patates rostides	Tomàtiga trempada amb Olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiot / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i sípia amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
15	16	17	18	19
Crema de Bròquil	Espaguetis integrals amb Salsa 4 formatges (1,3,6,7,10)	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)	Crema de Pastanaga i Ciurons
Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Abadejo a la planxa a la Llimona (4)	Truita de Patata (3)	Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)	Escaldums de Pollastre (ceba, aromàtiques)
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, aromàtiques)	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Xampinyons i Patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Sopa d'arròs i truita amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures amb ciurons i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de brou amb fideus i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Valoració del compliment del Decret 39/2019, de 17 de maig, sobre la promoció de la dieta mediterrània als centres educatius i sanitaris de les Illes Balears

Servei de Menjador Escolar MENUDIX

desembre de 2025

Articles del Decret 39/2019, de 17 de maig que s'apliquen al Centres Educatius

Article 16. Vigilància i control. Valoració de la programació del menú per part de personal qualificat amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica.

Article 4. Requisits i criteris per a la programació dels menús escolars i la freqüència de consum setmanal

	Grups d'Aliments	Freqüència Setmanal	Menú	OBSERVACIONS
1	ARRÒS	1	1_1_1	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	1_1_1	Compleix
3	PASTA	1	1_1_1	Compleix
4	Incloure integrals	Incloure	1_1_1	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2_1_2	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1_1_2	Compleix
7	CARN	1 a 3	3_1_1	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	2_0_1,5	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0_1_1	Compleix
10	OUS	1 a 2	1_1_1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	1_2_2	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	1_0_1	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	3_3_3	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	2_1_2	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	4_4_4	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/100ml)	0 a 1	1_0_1	Compleix
17	OLI PER CUINAR	Oli d'Oliva o Oli de Girasol Alt Oleic		Compleix
18	OLI PER TREMPAR	Oli d'Oliva Verge o Oli d'Oliva Verge Extra		Compleix
19	FRITURES	Màxim 2 a la setmana	1_1_2	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	1_0_1	Compleix

Article 5. Informació dels menús a les famílies

Les persones responsables dels centres educatius han de proporcionar a les famílies, persones que exerceixen la tutela o responsables dels comensals, incloent-hi les persones amb necessitats especials (intoleràncies, al·lèrgies alimentàries o altres malalties que així ho exigeixin), la programació mensual dels menús de la manera més clara i detallada possible i les han d'orientar amb menús adequats perquè el sopar sigui complementari amb el menú del migdia.

La informació sobre els menús ha de ser accessible a persones amb qualsevol tipus de diversitat funcional, quan així es requereixi.

Així mateix, s'ha de posar a disposició de les famílies, persones que exerceixen la tutela o responsables dels comensals la informació dels productes utilitzats per a l'elaboració dels menús que sigui exigible per les normes sobre etiquetatge de productes alimentaris i per les normes sobre la informació a les persones consumidores.

Article 16. Vigilància i control

La documentació justificativa de la valoració de la programació del menú per part de personal qualificat amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica. (aquest document)

L'existència de fitxes tècniques dels menús, amb la mesura dels ingredients que els integren (volum i pes).

Les persones responsables de l'oferta alimentària dels centres educatius, dels centres sanitaris i de les dependències administratives sanitàries han de tenir a disposició de la Direcció General de Salut Pública i Participació l'etiquetatge nutricional dels aliments envasats i/o la documentació necessària per conèixer els continguts nutricionals i el tipus d'aliments que s'ofereixen en els bars, cantines, quioscos o màquines expendedores ubicades en el seu recinte.

Els centres educatius, a través del consell escolar, poden constituir una comissió de menjador a fi de fer el seguiment i la valoració del servei de menjador, de conformitat amb el contingut d'aquest Decret.

