



La comida se acompaña de pan integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Las frutas de este mes son: **Mandarina, Manzana, Naranja, Pera, Plátano**. Las hortalizas de este mes son: **Acelgas, Brócoli, Calabaza, Coles, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Tomate**.

Producción ecológica y de proximidad en temporada: Calabacín, Calabaza, Puerros, Tomate. Las legumbres son secas.

El fogonero es de pesca sostenible certificada. Los productos de bienestar animal son el pollo y el yogur.

El yogur que se ofrece es siempre es natural. Sin azúcar o con azúcar, a demanda del centro. El yogur azucarado tiene menos de 12,3g de

2	3	4	5	6
Guiso de Lentejas y Verduras (1)	Espaguetis integrales salteados con Ajo y Bacon (1,3,6,7,10)	Crema de Espinacas y Alubias blancas con Crostones (1,6,11)	Arroz integral con Salsa de Tomate Casera	Hervido de Patata, Zanahoria y Judías (ajo, aceite de oliva, pimentón, huevo) (3)
Cordon Bleu de Pavo (1,3,7)	Abadejo al horno con Tomate (4)	Tortilla de Patata (3)	Gallineta al horno con Velouté (4)	Hamburguesa de Pollo y Ternera (1,6,12)
Ensalada con Atún (romana, escarola, zanahoria, tomate) (4)	Coliflor y Zanahoria	Ensalada con Sésamo (romana, iceberg, tomate, zanahoria) (11)	Brócoli al Vapor	Ensalada Caprese (tomate, albahaca, queso) (7)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural (7)
Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con champiñones y tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa y tortita de garbanzos con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Pollo salteado con pimientos y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas variadas caseras / Fruta
9	10	11	12	13
Crema de Calabaza con Crostones (1,6,11)	Arroz integral salteado con Verduras	Guiso de Alubias blancas con Verduras	Espirales integrales Gratinados (1,3,6,7,10)	Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate
Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Fogonero a la plancha con Picada (ajo, perejil) (4)	Lomo al horno con Salsa Cazadora	Pollo asado con Llimón	Palometa a la plancha (4)
Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezclum, tomate) (7)	Ensalada con Manzana (iceberg, hoja de roble, zanahoria)	Cebolla, Champiñones y Patata	Tomate aliñado con Orégano	Arroz salteado con aromáticas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Guiso de lentejas con verduras y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa y revuelto de huevo con champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Merluza al horno con verduras y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Quínoa con verduras, frutos secos y queso / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera / Fruta
16	17	18	19	20
Guiso de Lentejas y Verduras (1)	Arroz integral a la Milanese (cebolla, bacon, tomate) (6,7)	Crema de Zanahoria	Fideuá de Verduras (1,3,6,10)	Garbanzos con Salteado de Verduras y Cuscús (1)
Huevo Hervido (3)	Abadejo con Salsa de Verduras (4)	Pollo a la plancha con Cebolla Caramelizada	Gallineta a la plancha con Picada (ajo, perejil) (4)	Pavo con Espinacas al Curry (cebolla, nata, tomate, aromáticas) (7)
Ensalada con Brotes (romana, escarola, zanahoria, tomate) (6)	Ensalada con Aceitunas (iceberg, escarola, zanahoria, tomate)	Patatas Asadas	Tomate aliñado con Aceitunas	Arroz Hervido
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural (7)	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y raos de verduras con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y sepia guisada con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y quiche variado / Fruta
23	24	25	26	27
Crema de Coliflor y Lenteja (1)	Arroz seco de Verduras	Guiso de Lentejas y Verduras (1)	Macarrones integrales a la Napolitana (1,3,6,10)	
Albóndigas de Pollo y Ternera (1,6,12)	Tortilla a la Francesa (3)	Pollo empanado (1)	Salmón a la plancha (4)	Fiesta escolar unificada
Salsa de Tomate y Patata	Ensalada con Sésamo (romana, iceberg, tomate, zanahoria)	Ensalada con Crostones (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria) (1,6,11)	Ensalada con Brotes (romana, escarola, zanahoria, tomate) (6)	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con curry de champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y huevo a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras asadas y pa amb oli variado / Fruta	

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apío 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramucos 14: Moluscos

Valoración del cumplimiento del Decret 39/2019, de 17 de mayo, sobre la promoción de la dieta mediterránea en los centros educativos y sanitarios de les Illes Balears

Servicio de Comedor Escolar MENUDIX

febrero de 2025

Artículos del Decreto 39/2019, de 17 de mayo que aplican en Centros Educativos

Artículo 16. Vigilancia y Control. Valoración de la programación del menú por parte de personal cualificado con formación acreditada en nutrición humana y dietética.

Artículo 4. Requisitos y criterios para la programación de los menús escolares y la frecuencia de consumo semanal

	Grupos de Alimentos	Frecuencia Semanal	Menú	OBSERVACIONES
1	ARROZ	1	1-1-1-1	Cumple
2	Incluir integrales	Incluir	1-1-1-0	Cumple
3	PASTA	1	1-1-1-1	Cumple
4	Incluir integrales	Incluir	1-1-0-1	Cumple
5	LEGUMBRES	1 a 2 (Mínimo 6 al mes)	2-2-2-1	Cumple
6	HORTALIZAS-PATATA	1 a 2	2-1-1-1	Cumple
7	CARNE	1 a 3	2-2-2-2	Cumple
8	Priorizar carne blanca	Priorizar	1,5-1-2-1	Cumple
9	Preparados cárnicos	Máximo 4 al mes	1,5-0-0-1	Cumple
10	HUEVOS	1 a 2	1-1-1-1	Cumple
11	PESCADO	1 a 3 (Mínimo 6 al mes)	2-2-2-1	Cumple
12	de los cuales, Azul	Alternar	0-1-0-1	Cumple
13	ENSALADAS	3 a 4	3-3-3-3	Cumple
14	OTRAS	1 a 2	2-2-2-2	Cumple
15	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	4-5-4-4	Cumple
16	YOGUR (<12,3g de azúcar/ 100ml)	0 a 1	1-0-1-0	Cumple
17	ACEITE PARA COCINAR	Aceite de Oliva o Aceite de Girasol Alto Oleico		Cumple
18	ACEITE PARA ALIÑAR	Aceite de Oliva Virgen o Aceite de Oliva Virgen Extra		Cumple
19	FRITURAS	Máximo 2 a la semana	2-1-0-1	Cumple
20	PRECOCINADOS	Máximo 3 al mes	1-0-0-1	Cumple

Artículo 5. Información de los menús a las familias

Las personas responsables de los centros educativos han de proporcionar a las familias, personas que ejercen la tutela o responsables de los comensales, incluyendo las personas con necesidades especiales (intolerancias, alergias alimentarias y otras enfermedades que así lo exijan), la programación mensual de los menús de la manera más clara y detallada posible y les han de orientar con menús adecuados para que la cena sea complementaria con el menú del mediodía.

La información sobre los menús debe ser accesible a personas con cualquier tipo de diversidad funcional, cuando así lo requieran.

Asimismo, se tiene que poner a disposición de las familias, personas que ejerzan la tutela o responsables de los comensales la información de los productos utilizados para la elaboración de los menús que sea exigible por las normas sobre etiquetado de productos alimentarios y por las normas sobre la información a las personas consumidoras.

Artículo 16. Vigilancia y control

La documentación justificativa de la valoración de la programación del menú por parte de personal cualificado con formación acreditada en nutrición humana y dietética. (este documento)

La existencia de fichas técnicas de los menús, con la medida de los ingredientes que los integran (volumen y peso).

Las personas responsables de la oferta alimentaria de los centros educativos, de los centros sanitarios y de las dependencias administrativas sanitarias deben tener a disposición de la Dirección General de Salud Pública y Participación el etiquetado nutricional de los alimentos envasados y/o la documentación necesaria para saber los contenidos nutricionales y el tipo de alimentos que se ofrecen en los bares, cantinas, quioscos o máquinas expendedores ubicado en sus recintos.

Los centros educativos, a través del consejo escolar, pueden constituir una comisión de comedor con el fin de hacer el seguimiento, la valoración del servicio de comedor, de conformidad con el contenido de este Decreto.

