



El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan.

Les hortalisses d'aquest mes són: **albergínia, bledes, bròquil, carabassó, carabassa**, ceba, col lombarda, **coliflor**, endivi, **escarola, espinac, mongeta tendre, lletuga**, cogombre, **pebre**, pomo, remolatxa, **repollo**, tomàtiga, **pastanaga**.

Producte ecològic de proximitat: **bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, lletuga.**

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

1	2	3	4
ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA	CREMA DE CARABASSÓ ecològic (ceba, porro, carabassó, patata)	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (sal, oli d'oliva, pebre dolç))	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3,7)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	FRIT DE POLLASTRE	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA PLANXA (1,6,12)	SALMÓ AL FORN AMB SALS DE MARISC (2,4,14)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	PATATES I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)	ENSALADA AMB TONYINA (lletuga ecològica , mesclum, tomàtiga)(4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sípia amb verdures de temporada i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i coqueta de ciurons amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita

7	8	9	10	11
CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1)(all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (ceba, tomàtiga, aromàtiques)(1,3)	ARRÒS DE PEIX(2,4,14)	PATATES TREMPADES AMB OU (patata, tomàtiga, ou bullit, olives)(3)	CREMA DE CARABASSA ecològica I MONGETES BLANQUES (ceba, porro, carabassa, patata)
CORDON BLEU DE POLLASTRE(1,6,7,12)	LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona)(4) (Certificat de Pesca Sostenible)	TRUITA DE PATATA (3)	ABADEJO AL FORN AMB SALS DE TOMÀTIGA (4)	AGUIAT DE PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pebres)	ENSALADA AMB POMA (iceberg, pastanaga, poma)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica , fulles de roure, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga , pèsols, salsa de tomàtiga) I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb aròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espinacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb sanfaina de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa integral / Fruita

14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURES (ceba, porro, espinacs ecològics, pastanaga)	CUINAT DE CIURONS (ceba, porro, mongetes tendres, carabassa ecològica, patata)	ESPAGUETIS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja)(1,3,6)	ENSALADA DE PATATA AMB TONYINA (tomàtiga, olives)(4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecològica, escarola, tomàtiga)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLOM DE PORCAL FORN	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,6,7,10,14)	OU BULLIT (3)	PAELLA DE PEIXI MARISC (2,4,14)
ENSALADA AMB TONYINA (lletuga, mesclum, tomàtiga)(4)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, mesclum, tomàtiga)	BRÒQUIL I PASTANAGA	(all, ceba, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Aròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou romput amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i molls fegits amb tomàtiga trempada / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de Verdures i pa amb oli / Fruita

21	22	23	24	25
ENSALADA DE PASTA AMB OU BULLIT (tomàtiga, olives)(1,3)	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pebre vermell, pèsols, tomàtiga, aromàtiques)	CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1)(all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (ceba, pastanaga , flors de bròquil ecològic (1)
TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14)	INDIOT AL FORN AMB FARIGOLA	TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLUÇAL FORN (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA (de Benestar animal)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica , fulles de roure, pastanaga)	CEBA, PASTANAGA I CARABASSA ecològica	ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE (romana, tomàtiga, olives)(7)	A LA MALLORQUINA (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i bacallà a la planxa amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb porros, pastanaga i festucs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita

28	29	30	31
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (porro, baco, nata, nou moscada)(1,3,6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, carabassó, coliflor ecològica, col, espinacs)	CREMA DE BRÒQUIL ecològic (ceba, porro, bròquil, patata)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, lletuga ecològica, tomàtiga) (4)
LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona)(4)	POLLASTRE ROSTIT	ESCALDUMS D'INDIOT (1,8)	OUS BULLITS AMB SALS DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	VERDURES (farina, ceba, tomàtiga , fruita seca, aromàtics) I PATATA	ARRÒS BULLIT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT (7) (de Benestar animal)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Aròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí /	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i bunyols de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb verat / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 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

octubre de 2024

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 pa morenort 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	ARRÓS	1	1-1-1-1	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	1-0-0-0-0	Compleix
3	PASTA	1	1-1-1-1	No Compleix
4	Incloure integrals	Incloure	0-1-0-0-1	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	1-2-1-2-1	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-2-2-1-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	2-2-1-2-2	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-0-0-2-2	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	1-1-0-0-0	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-2-1-1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	1-2-2-1-1	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	1-0-1-0-0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	3-3-3-3-3	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	1-2-2-2-1	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	4-5-5-5-3	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/ 100ml)	0 a 1	0-0-0-0-1	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	1-2-2-2-1	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	0-1-1-1-0	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 sopa morenort 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 exerceixin 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 pa morenort 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 Participa morenort letiquetat nutricional dels aliments envasats y/o la documentació necessària per conèixer els continguts nutricionals i el tipus d'aliments que s'ofereixen en els bars, cantines, quioscos o màquines expendidores 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.

