

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: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

El lluç és de Pesca sostenible certificada.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

1

Festiu

4	5	6	7	8
ESPIRALS GRATINATS (1,3,7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SALTAT AMB PEBRES, PASTANAGA I SALSA DE SOJA (1)	CREMA DE PORROS I CARABASSÍ	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)
LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	POLLASTRE PANAT (1)	SALMÓ A LA PLANXA (4)	OUS BULLITS AL FORN AMB SALSA DE TOMÀTIGA (3)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (1,6,12)
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	BRÒQUIL AL VAPOR	PATATA PANADERA	ENSALADA AMB FORMATGE (fulles variades, tomàtiga) (7)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Pasta de ciurons amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes de lleties al fom / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç al vapor amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i Pa amb oli variat / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE CARABASSA	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	FIDEUÀ DE PEIX I MARISC (1,2,3,4,12,14)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,7)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ABADEJO AL FORN (4)	POLLASTRE ROSTIT	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	GALLINETA AL FORN AMB TOMÀTIGA (4)
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (4)	ESPINACS GRATINATS (7)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ciurons saltats amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE CARN I VERDURES	FIDEUS CALDOSOS DE BROU DE CARN (1,3)	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	CREMA DE PASTANAGÓ I CIURONS
NUGGETS DE POLLASTRE (1,12)	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	ESTOFAT DE VEDELLA
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (4)	MONGETES AMB TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, pèsols, aromàtiques)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb fruita seca i formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenguado al fom amb verdures i moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous a la planxa i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
25	26	27	28	29
LLACETS DE PASTA AMB SALSA DE CARABASSA (1,3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC DE VERDURES	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ (1,3,9)	CIURONS AMB SOFRIT I SALSA AMB PEBRES (sofit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
ABADEJO AL FORN (4)	INDIOT A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	BULLIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
ENSALADA AMB CROSTONS (fulles variades, tomàtiga, crostons) (1)	PATATA ROSTIDA, CEBA, PASTANAGA I TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	(Patata, mongetes tendres, porro, pastanaga, col)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i hamburguesa de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de carabassa i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb arròs y ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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

novembre 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	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	0-1-0-0	Compleix
3	PASTA	1	1-2-2-2	No Compleix
4	Incloure integrals	Incloure	0-0-1-0	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2-1-2-1	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-1-1-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	2-2-2-2	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-1-1-2	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	1-1-0-0	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	2-2-2-2	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	1-0-1-0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	3-3-3-3	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	2-2-2-2	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	4-4-4-4	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/ 100ml)	0 a 1	1-1-1-1	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	1-1-3-1	No compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	1-0-2-0	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 morenortió 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.

