



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: clementina, mandarina, manzana, naranja, pera, plátano.

La merluza es de Pesca sostenible certificada.

EL 10% de las hortalizas frescas utilizadas es de producción ecológica. De temporada: berenjena, acelgas, brócoli, calabaza, calabacín, coliflor, espinacas, pimientos, El yogur que se ofrece es natural, de bienestar animal. Con azúcar o sin, a demanda del centro educativo. El yogur azucarado contiene < 12,3g de azúcar/ 100g.

1

Festivo

4	5	6	7	8
ESPIRALES GRATINADOS (1,3,7)	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	ARROZ SALTEADO CON PIMIENTOS, ZANAHORIA Y SALSA DE SOJA (1)	CREMA DE PUERROS Y CALABACÍN	GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS Y CUSCÚS (1)
MERLUZA AL HORNO CON PICADA (4)	POLLO EMPANADO (1)	SALMÓN A LA PLANCHA (4)	HUEVOS AL HORNO CON SALSA DE TOMATE (3)	HAMBURGUESA DE CARNE MIXTA (1,6,12)
ENSALADA CON ACEITUNAS (iceberg, romana, tomate) (4)	ENSALADA CON MAÍZ (lechuga, zanahoria)	BRÓCOLI AL VAPOR	PATATA PANADERA	ENSALADA CON QUESO (hojas variadas, tomate) (7)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Pasta de garbanzos con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y croquetas de lentejas / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y merluza con boniato / Fruta	Sugerencia de cena: Crema de verduras y pa amb oli variado / Fruta
11	12	13	14	15
CREMA DE CALABAZA	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	FIDEUÁ DE PESCADO Y MARISCO (1,2,3,4,12,14)	ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,7)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	ABADEJO AL HORNO (4)	POLLO ASADO	SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA (12)	GALLINETA AL HORNO CON TOMATE (4)
ENSALADA CON ATÚN (iceberg, hoja de roble, tomate) (4)	ESPINACAS GRATINADAS (7)	CEBOLLA Y CHAMPIÑONES	ENSALADA CON MAÍZ (lechuga, zanahoria)	ENSALADA CON ACEITUNAS (iceberg, romana, tomate) (4)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Garbanzos salteados con verduras y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de pasta con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Crema de verduras y huevos rotos con patatas / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta
18	19	20	21	22
ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	ARROZ SECO DE CARNE Y VERDURAS	FIDEOS CALDOSOS DE CALDO DE CARNE (1,3)	MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (1,3)	CREMA DE ZANAHORIA Y GARBANZOS
NUGGETS DE POLLO (1,12)	MERLUZA AL HORNO CON PICADA (4)	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	ESTOFADO DE TERNERA
ENSALADA CON ATÚN (iceberg, hoja de roble, tomate) (4)	JUDÍAS VERDES CON TOMATE	TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS	ENSALADA CON MAÍZ (lechuga, zanahoria)	PATATA Y VERDURAS (ajo, cebolla, tomate, laurel, zanahoria, guisantes, aromáticas)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Verduras salteadas con frutos secos y queso de cabra / Fruta	Sugerencia de cena: Crema de verduras y garbanzos con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Lenguado al horno con verduras y boniato / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras salteadas con huevo a la plancha y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera / Fruta
25	26	27	28	29
LAZOS DE PASTA CON SALSA DE CALABAZA (1,3)	CREMA DE ESPINACAS	ARROZ SECO DE VERDURAS	SOPA DE "BULLIT MALLORQUÍ" (1,3,9)	GARBANZOS CON SOFRITO Y SALSA DE PIMIENTOS (sofrito, pimientos, tomate, ajo, perejil)
ABADEJO AL HORNO (4)	PAVO A LA PLANCHA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA (4)	BULLIT MALLORQUÍ DE POLLO	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)
ENSALADA CON CROSTONES (hojas variadas, tomate, crostones) (1)	PATATA ASADA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y TOMATE	TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS	(Patata, judías verdes, puero, zanahoria, col)	ENSALADA CON MAÍZ (lechuga, zanahoria)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)
Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y hamburguesa de garbanzos con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de calabaza y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Salmó a la plancha con arroz y ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Fajitas mexicanas / Fruta

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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

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

Servei de Menjador Escolar MENUDIX

noviembre de 2024

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	0-1-0-0	Cumple
3 PASTA	1	1-2-2-2	No cumple
4 Incluir integrales	Incluir	0-0-1-0	Cumple
5 LEGUMBRES	1 a 2 (Mínimo 6 al mes)	2-1-2-1	Cumple
6 HORTALIZAS-PATATA	1 a 2	1-1-1-1	Cumple
7 CARNE	1 a 3	2-2-2-2	Cumple
8 Priorizar carne blanca	Priorizar	1-1-1-2	Cumple
9 Preparados cárnicos	Máximo 4 al mes	1-1-0-0	Cumple
10 HUEVOS	1 a 2	1-1-1-1	Cumple
11 PESCADO	1 a 3 (Mínimo 6 al mes)	2-2-2-2	Cumple
12 de los cuales, Azul	Alternar	1-0-1-0	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	4-4-4-4	Cumple
16 YOGUR (<12,3g de azúcar/100ml)	0 a 1	1-1-1-1	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	1-1-3-1	No cumple
20 PRECOCINADOS	Máximo 3 al mes	1-0-2-0	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.

