



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 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.

2	3	4	5	6
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS integral AMB SALS DE TOMÀTIGA	CREMA DE DE CARABASSA I LLEGUM	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,10,7)	
CORDON BLEU DE POLLASTRE (1,6,7,12)	OU BULLIT (3)	PIT DE POLLASTRE AL CURRY (7)	SALMÓ A LA PLANXA (4)	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	BRÒQUIL AL VAPOR	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	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 pizza casolana / Fruita	
9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (1)	MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)	SOPA DE BROU DE CARN (1,3)	PAELLA DE CARN I VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	GALLINEIA AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona)	LLOM ROSTIT	FOGONERO AMB SALS DE TOMÀTIGA (4)	ROTI D'INDIOT
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATA, PÈSOLS I PASTANAGÓ BULLITS	CEBA, TOMÀTIGA I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA 4 ESPECIACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i ...)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiots / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb bròquil i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
ARRÒS 3 DELICIES (pastanaga, pebres, pèsols i pernil) (6,7,12)	CREMA DE BRÒQUIL	ESPIRALS AMB XAMPINYONS I BACO (1,3,6,7,10)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	SOPA DE BROU DE NADAL (1,3,9)
SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,12)	ABADEJO AL FORN AMB SALS VERDA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE
ENSALADA (fulles variades, tomàtiga cicerol, pastanaga)	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, aromàtiques)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	VERDURES (maizena, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb coliflor ofegada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pop a la gallega amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

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

	Grups d'Aliments	Freqüència Setmanal	Menú	OBSERVACIONS
1	ARRÒS	1	1_1_1	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	1_0_0	Compleix
3	PASTA	1	1_2_2	No Compleix
4	Incloure integrals	Incloure	0_1_0	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2_1_1	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1_1_1	Compleix
7	CARN	1 a 3	2_2_2	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	2_2_1	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0_0_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	2_3_3	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	2_2_2	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	3_4_4	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/ 100ml)	0 a 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	0_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 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 expendedores ubicades en el seu recinte.

