



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.

EL 10% de les 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.

2	3	4	5	6
<b>GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)</b> <b>CORDON BLEU DE POLLO (1,6,7,12)</b> <b>ENSALADA CON MAÍZ (hojas variadas, zanahoria)</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de coliflor y zanahoria / Fruta	<b>ARROZ integral CON SALSA DE TOMATE</b> <b>HUEVO COCIDO (3)</b> <b>ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, tomate)</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y merluza a la plancha / Fruta	<b>CREMA DE DE CALABAZA Y LEGUMBRE</b> <b>POLLO AL CURRY (7)</b> <b>PATATAS ASADAS</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> Sugerencia de cena: Ensalada y hamburguesa de garbanzos y verduras / Fruta	<b>ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)</b> <b>SALMÓN A LA PLANCHA (4)</b> <b>BRÓCOLI AL VAPOR</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> Sugerencia de cena: Ensalada variada y pizza casolana / Fruta	<b>Festivo</b>
9	10	11	12	13
<b>CREMA DE ZANAHORIA CON CROSTONES (1)</b> <b>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)</b> <b>ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, tomate)</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> Sugerencia de cena: Arroz integral salteado con verduras y pavo/ Fruta	<b>MACARRONES integrales A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)</b> <b>GALLINETA AL HORNO CON PICADA (ajo, perejil, limón) (4)</b> <b>PATATA, GUISANTES Y ZANAHORIA</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> Sugerencia de cena: Crema de verduras y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	<b>SOPA DE CALDO DE CARNE (1,3)</b> <b>LOMO ASADO</b> <b>CEBOLLA, TOMATE Y PATATA</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> Sugerencia de cena: Ensalada variada y sepia con patata / Fruta	<b>PAELLA DE CARNE Y VERDURAS</b> <b>FOGONERO CON SALSA DE TOMATE (4)</b> <b>ENSALADA CON MAÍZ (hojas variadas, zanahoria)</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con brócoli y sésamo / Fruta	<b>GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS</b> <b>REDONDO DE PAVO</b> <b>ENSALADA 4 ESTACIONES (lechuga, hoja de roble, zanahoria, tomate y remolacha)</b> <b>IOGURT NATURAL (7)</b> Sugerencia de cena: Ensalada y quiche / Fruta
16	17	18	19	20
<b>ARROZ 3 DELICIAS (zanahoria, pimientos, guisantes y jamón) (6,7,12)</b> <b>BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)</b> <b>ENSALADA (hojas variadas, tomate cherry, zanahoria)</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> Sugerencia de cena: Verduras salteadas con huevos fritos y pan integral / Fruta	<b>CREMA DE BRÓCOLI</b> <b>ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA (1,6,12)</b> <b>PATATA Y VERDURAS (ajo, cebolla, tomate, laurel, zanahoria, aromáticas)</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y arroz / Fruta	<b>ESPIRALES CON CHAMPIÑONES Y BACON (1,3,6,7,10)</b> <b>ABADEJO AL HORNO CON SALSA VERDE (4)</b> <b>ENSALADA CON ATÚN (iceberg, mesclum, zanahoria) (4)</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con coliflor / Fruta	<b>GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)</b> <b>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)</b> <b>ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, tomate)</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> Sugerencia de cena: Ensalada variada y pulpo a la gallega con patata / Fruta	<b>SOPA DE CALDO DE NAVIDAD (1,3,9)</b> <b>ESCALDUMS DE POLLO (1)</b> <b>VERDURAS (harina, cebolla, tomate, aromáticos) Y PATATA</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> Sugerencia de cena: Ensalada variada y quesadillas / Fruta

¡ Feliz Navidad y Próspero Año nuevo !

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruta Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 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

dicembre 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	Cumple
2	Incluir integrales	Incluir	1_0_0	Cumple
3	PASTA	1	1_2_2	No cumple
4	Incluir integrales	Incluir	0_1_0	Cumple
5	LEGUMBRES	1 a 2 (Mínimo 6 al mes)	2_1_1	Cumple
6	HORTALIZAS-PATATA	1 a 2	1_1_1	Cumple
7	CARNE	1 a 3	2_2_2	Cumple
8	Priorizar carne blanca	Priorizar	2_2_1	Cumple
9	Preparados cárnicos	Máximo 4 al mes	0_0_1	Cumple
10	HUEVOS	1 a 2	1_1_1	Cumple
11	PESCADO	1 a 3 (Mínimo 6 al mes)	1_2_2	Cumple
12	de los cuales, Azul	Alternar	1_0_1	Cumple
13	ENSALADAS	3 a 4	2_3_3	Cumple
14	OTRAS	1 a 2	2_2_2	Cumple
15	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	4_4_5	Cumple
16	YOGUR (<12,3g de azúcar/100ml)	0 a 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	0_1_2	Cumple
20	PRECOCINADOS	Máximo 3 al mes	1_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.

