



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: fresa, mandarina, pera, poma, plàtan, taronja.

Producte de proximitat: bròquil, carabassa, colíflor, espinacs, lletuga, porros.

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.



		8	9	10
		MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES
		ESCALOP DE POLLASTRE (1,3,6,7,13)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	SALMÓ A LA PLANXA (4)
		ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiots a la planxa amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita
13	14	15	16	17
CREMA D'ESPINACS I LLENTIES	ESPAGUETIS A LA BOSCAIOLA (tomàtiga, bacó) (1,3,6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS SEC DE PEIX (2,4,14)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3,9)
OUS BULLITS AMB SALSA DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	POLLASTRE ROSTIT
ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i verdures / Fruita
20	21	22	23	24
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	CREMA DE BRÒQUIL (porro, bròquil, patata) AMB CROSTONS (1)	CIURONS AMB SOFRIT I SALSA AMB PEBRES (sofrit, pebres, tomàtiga, all, julivert)	FIDEUÀ DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)	ARRÒS BRUT
NUGGETS DE POLLASTRE (1,12)	ABADEJO AL FORN (4)	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ	FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (1,4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	PATATA I SALSA DE TOMÀTIGA (all, ceba, pastanaga, tomàtiga en conserva)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	MONGETES I PASTANAGÓ BULLITS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb xampinyons / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de ciurons amb cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom a la planxa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espàtlla, arròs i verdures al vapor / Fruita
27	28	29	30	31
ARRÒS integral AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	TALLARINS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	ESPIRALS A LA CARBONARA (porro, nata, bacó) (1,3,6,7)
GALLINETA AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	LLOM ROSTIT	POLLASTRE AL FORN AMB CEBA	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	XAMPINYONS	CUSCÚS AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre) (1)	ENSALADA DE TOMÀTIGA I OLIVES VERDES
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç al forn amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / 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

gener de 2025

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

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.

