



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 las hortalizas frescas utilizadas es de producción ecológica. De temporada: acelgas, brócoli, calabaza, calabacín, coliflor, espinacas, pimientos, zanahoria.

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.



		8	9	10
		MACARRONES integrales A LA NAPOLITANA (1,3)	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	ARROZ SECO DE VERDURAS
		ESCALOPE DE POLLO (1,3,6,7,13)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	SALMÓN A LA PLANCHA (4)
		ENSALADA CON MAÍZ (lechuga, zanahoria)	TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS	ENSALADA CON ACEITUNAS (iceberg, romana, tomate) (4)
		FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
		Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza a la plancha con espinacas / Fruta	Sugerencia de cena: Tortilla de verduras y pavo a la plancha con champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Quiche casero variado / Fruta
13	14	15	16	17
CREMA DE ESPINACAS Y LENTEJAS	ESPAGUETIS A LA BOSCAIOLA (tomate, bacon) (1,3,6,7)	GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS	ARROZ SECO DE PESCADO (2,4,14)	SOPA DE CALDO DE POLLO Y VERDURAS (1,3,9)
HUEVOS HERVIDOS CON SALSA DE TOMATE GRATINADOS (3,7)	ABADEJO AL HORNO CON PICADA (4)	HAMBURGUESA DE POLLO Y TERNERA A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	POLLO ASADO
ARROZ HERVIDO	ENSALADA CON ACEITUNAS (iceberg, romana, tomate) (4)	PATATAS ASADAS	ENSALADA CON MAÍZ (lechuga, zanahoria)	ENSALADA CON ATÚN (iceberg, mezclum, zanahoria) (4)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)
Sugerencia de cena: Ensalada variada y pavo a la plancha con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y huevos rotos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y merluza a la plancha con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Wraps de salmón y verduras / Fruta
20	21	22	23	24
	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	FIDEUÀ DE POLLO Y VERDURAS (1,3)	ARROZ BRUT	GARBANZOS CON SOFRITO Y SALSA CON PIMIENTOS (sofrito, pimientos, tomate, ajo, perejil)
	NUGGETS DE POLLO (1,12)	FOGONERO AL HORNO CON VELOUTÉ (1,4)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	MUSLITOS DE POLLO ASADOS AL ROMERO
Festivo	ENSALADA CON ATÚN (iceberg, mezclum, tomate) (4)	JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA HERVIDAS	ENSALADA CON MAÍZ (lechuga, zanahoria)	ENSALADA CON ACEITUNAS (iceberg, romana, tomate) (4)
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con curry de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Merluza con salsa a la espalda, arroz y verduras al vapor / Fruta
27	28	29	30	31
ARROZ integral CON SALSA DE TOMATE CASERA	GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS	TALLARINES CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, pimiento rojo, salsa de soja) (1,3,6)	CREMA DE ZANAHORIA (cebolla, puerro, zanahoria, patata)	ESPIRALES A LA CARBONARA (puerro, nata, bacon) (1,3,6,7)
GALLINETA AL HORNO CON PICADA (4)	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	LOMO ASADO	POLLO AL HORNO CON CEBOLLA	BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)
ENSALADA CON ACEITUNAS (iceberg, romana, tomate) (4)	ENSALADA CON ATÚN (iceberg, mezclum, tomate) (4)	CHAMPIÑONES	CUSCÚS CON VERDURAS (puerro, zanahoria, pimiento) (1)	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y merluza al horno con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con brócoli / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y coca de verduras con sardinas / Fruta

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruta Seca con cosca 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

diciembre 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.

