



CEIP

Menú General

febrer de 2025

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: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades es de producció ecològica. De temporada: bledes, bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

El iogurt que s'ofereix és natural, de benestar animal. Amb sucre o sense, a demanda del centre educatiu. El iogurt amb sucre conté < 12,3g de sucre/ 100g.

3	4	5	6	7
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ESPAGUETI SALTATS AMB ALL I BACÓ (1,3)	CREMA D'ESPINACS I MONGETES BLANQUES AMB CROSTONS (1)	ARRÒS A LA MILANESA	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3,9)
CORDON BLEU D'INDIOT (1,3,7)	ABADEJO AL FORN SALSAS DE AMB TOMÀTIGA (4)	TRUITA DE PATATA (3)	FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (4)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA (6,7,12)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, pastanaga)	MONGETES TENDRES AL VAPOR	ENSALADA AMB OLIVES (romana, tomàtiga)	BRÒQUIL AL VAPOR	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES VERDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Remanat d'ous amb xampinyons i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i ciurons trempats amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre saltat amb pebres i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadilles variades casolanes / Fruita
10	11	12	13	14
FIDEUS PAGESOS (1,3)	CREMA DE CARABASSA	ARRÒS SEC DE CARN I VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	MACARRONS INTEGRALS GRATINATS (1,3,7)
POLLASTRE A LA PLANXA	LLOM AL FORN AMB SALSAS CAÇADORA (ceba, xampinyons)	GALLINETA AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLUÇ PANAT (1,2,3,4,6,7,14)
CEBA, TOMÀTIGA I PATATA	PATATA ROSTIDA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (romana, pastanaga, tomàtiga)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Crema i hamburguesa de ciurons amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures, fruita seca i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
17	18	19	20	21
CREMA DE COLIFLOR I LLENTIES (1)	FIDEUÀ DE VERDURES (1,3)	ARRÒS BRUT	CIURONS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)	CREMA DE VERDURES
PILOTES DE CARN MIXTA (6,7,12)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	ESCALOP DE POLLASTRE (1,3,6,7,13)	INDIOT A LA PLANXA	OUS BULLITS GRATINATS AMB SALSAS DE TOMÀTIGA (3,7)
SALSAS DE TOMÀTIGA I PATATES	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (romana, pastanaga, tomàtiga)	ARRÒS BULLIT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia aguiada amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i llom / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i salmó amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
24	25	26	27	28
ESPIRALS A LA CARBONARA (porro, nata, bacó) (1,3,6,7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSAS DE TOMÀTIGA CASOLANA	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3,9)	Festa escolar unificada
SALMÓ A LA PLANXA (4)	TRUITA DE PATATA (3)	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ	INDIOT AMB ESPINACS AL CURRY (ceba, nata, tomàtiga, aromàtiques) (7)	
MONGETES TENDRES I PASTANAGA	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	PATATA A CANTONS	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i pollastre amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema i lluç arrebossat amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli variat / Fruita	

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcids 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

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

