



CEIP

Menú General

febrero de 2025

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: 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.

3	4	5	6	7
GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	ESPAGUETI SALTEADOS CON AJO Y BACON (1,3)	CREMA DE ESPINACAS Y ALUBIAS BLANCAS CON (1)	ARROZ A LA MILANESA	SOPA DE CALDO DE POLLO Y VERDURAS (1,3,9)
CORDON BLEU DE PAVO (1,3,7)	ABADEJO AL HORNO SALSAS DE TOMATE (4)	TORTILLA DE PATATA (3)	FOGONERO AL HORNO AMB VELOUTÉ (4)	HAMBURGUESA DE CARNE MIXTA A LA PLANCHA (6,7,12)
ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, zanahoria)	JUDÍAS VERDES AL VAPOR	ENSALADA CON ACEITUNAS (romana, tomate)	BRÓCOLI AL VAPOR	TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)
<b>Sugerencia de cena:</b> Revuelto de huevo con champiñones y tomate / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y garbanzos aliñados con patata / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Pollo salteado con pimientos y cuscús / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Quesadillas variadas caseras / Fruta
10	11	12	13	14
FIDEOS PAYESES (1,3)	CREMA DE CALABAZA	ARROZ SECO DE CARNE Y VERDURAS	GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES GRATINADOS (1,3,7)
POLLO A LA PLANCHA	LOMO AL HORNO CON SALSAS CAZADORA	GALLINETA AL HORNO CON PICADA (4)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	MERLUZA EMPANADA (1,2,3,4,6,7,14)
CEBOLLA, TOMATE Y PATATA	PATATA ASADA	ENSALADA CON MAÍZ (romana, zanahoria, tomate)	ENSALADA CON ACEITUNAS (iceberg, romana, tomate) (4)	ENSALADA CON ATÚN (iceberg, mezclum, tomate) (4)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<b>Sugerencia de cena:</b> Crema y hamburguesa de garbanzos con verduras / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de legumbre con champiñones / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Arroz con verduras, frutos secos y queso / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y pizza casera / Fruta
17	18	19	20	21
CREMA DE COLIFLOR Y LENTEJAS (1)	FIDEUÁ DE VERDURAS (1,3)	ARRÒS BRUT	CIURONS CON VERDURAS Y CUSCÚS (1)	CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA (6,7,12)	ABADEJO AL HORNO CON PICADA (4)	ESCALOPE DE POLLO (1,3,6,7,13)	PAVO A LA PLANCHA	HUEVOS COCIDOS GRATINADOS CON SALSAS DE TOMATE (3,7)
SALSAS DE TOMATE Y PATATAS	ENSALADA CON ACEITUNAS (iceberg, romana, tomate) (4)	TOMATE TREMPADA CON ACEITUNAS	ENSALADA CON MAÍZ (romana, zanahoria, tomate)	ARROZ COCIDO
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)
<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada variada y sepia con patata / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Cuscús con verduras y lomo / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de legumbre con verduras / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta y salmón con verduras / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y quiche casero / Fruta
24	25	26	27	28
ESPIRALES A LA CARBONARA (1,3,6,7)	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	ARROZ INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE CASERA	SOPA DE CALDO DE POLLO Y VERDURAS (1,3,9)	<b>Fiesta escolar unificada</b>
SALMÓN A LA PLANCHA (4)	TORTILLA DE PATATA (3)	MUSLITO DE POLLO ASADO AL ROMERO	PAVO CON ESPINACAS AL CURRY (7)	
JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA	ENSALADA CON ATÚN (iceberg, mezclum, zanahoria) (4)	ENSALADA CON ACEITUNAS (iceberg, romana, tomate) (4)	PATATA A DADOS	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y huevos rotos con patata / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta y pollo con champiñones / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Crema y merluza rebozada con ensalada / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Pa amb oli variado / Fruta	

Leyenda de alérgenos presentes

1: Gluten 2: Crustaceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sesamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

## 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

febrero de 2025

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

