



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
No lectiu	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) (carabassa, pastanaga, col, espinacs)	ESPAGUETIS integrals A LA CARBONARA (porro, baco, nata, nou moscada) (1,3,6,7,10)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, aromàtiques) (1)
	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	FILET D'INDIOT AMB SALSA DE VERDURES	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
	PATATES ROSTIDES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
	Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb espinacs i tomàtiga / Fruita	Suggesteriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA (ceba, porro, carabassa, patata)	BULLIDURA DE PATATA AMB MONGETA, PASTANAGÓ I PICADA AMB OU (3) (all, llimona, pebre vermell, oli d'oliva)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (carabassa, pastanaga, col, espinacs)	ARRÒS MELÓS DE PEIX (2,4,14)	ESPIRALS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3,6,10)
AGUIAT DE PILOTES DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (4)	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	GALLINETA AL FORN A LA LLIMONA (4)
PATATA I VERDURES (all, llorer, ceba, pastanaga i pèsols)	ENSALADA AMB SÈSAM (lletuga, tomàtiga) (11)	CEBA I PATATES	ENSALADA AMB CROSTONS (fulles variades, pastanaga) (1)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb coliflor / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb cuscús / Fruita	Suggesteriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita	Suggesteriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita
17	18	19	20	21
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) (carabassa, pastanaga, col, espinacs)	ARRÒS SEC DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL (porro, bròquil, patata)	MACARRONS integrals SALTATS AMB ALL I BACÓ (1,3,6,10)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, carabassa, coliflor, col, espinacs)
HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)	INDIOT PANAT (1,6,12)
PATATES ROSTIDES AMB ALL	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)	VERDURES (farina de blat, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Suggesteriment de sopar: Bullit de patata, mongeta tendre, pastanaga i ciurons / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata bullida / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
24	25	26	27	28
TALLARINS AMB SALSA 4 FORMATGES (1,3,6,7,10)	CREMA DE DE VERDURES I MONGETES VERMELLES	ARRÒS integral 3 DELICIES CASOLÀ (pastanaga, mongeta tendra, pèsols pemil, truita, salsa de soja) (1,3,6,7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) (carabassa, pastanaga, col, espinacs)	BULLIT DE PATATA, MONGETA TENDRE, PASTANAGÓ I TONYINA (sal, oli d'oliva, pebre bord) (4)
ABADEJO AL FORN AMB SALSA DE VERDURES (4)	ESCALOP DE PORC (1,3,6,7,13)	GALLINETA AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)
ENSALADA AMB SÈSAM (lletuga, tomàtiga) (11)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	BRÒQUIL BULLIT	PATATES AL FORN AMB ALLS	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggesteriment de sopar: Llenties amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i llong de tonyina amb arròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
31				
CREMA DE COLIFLOR (ceba, poma, coliflor)				
ESTOFAT DE MAGRE DE PORC				
PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggesteriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / 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: Sulfits 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

març 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	0-1-1-0	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	0-0-0-1-0	Compleix
3	PASTA	1	1-1-1-0	Compleix
4	Incloure integrals	Incloure	1-0-1-0-0	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2-1-2-2-0	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-2-1-2-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	2-2-3-2-1	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	ARRÓS MELOS DE PEIX (amb peix de roca de	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	1-1-1-0-0	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1-0	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	1-2-1-2-0	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	0-0-1-0-0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	2-3-3-3-0	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	2-2-2-2-1	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	3-4-4-4-1	Compleix
16	IOGURT (<12,3g sucre/100g)	0 a 1	1-1-1-1-0	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	1-1-1-1-0	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	0-0-1-1-0	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.

