



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	
<b>No lectivo</b>	<p>GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1) (calabaza, zanahoria, col, espinacas)</p> <p>SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA (12)</p> <p>PATATAS ASADAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con espinacas y tomate / Fruta</p>	<p>ESPAGUETIS integrales A LA CARBONARA (puerro, bacon, nata) (1,3,6,7,10)</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON PICADA (4)</p> <p>TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y alubias / Fruta</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIA (cebolla, puerro, zanahoria, patata)</p> <p>FILET E PAVO CON SALSA DE VERDURAS</p> <p>ARROZ COCIDO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y croquetas de espinacas con ensalada / Fruta</p>	<p>GARBANZOS CON CUSCÚS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, pimiento rojo, aromáticas) (1)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)</p> <p>ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, escarola, tomate)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Pizza casera variada / Fruta</p>	
	10	11	12	13	14
	<p>CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, calabaza, patata)</p> <p>GUIZO DE ALBÓNDIGAS DE POLLO Y TERNERA (1,6,12)</p> <p>PATATA Y VERDURAS (ajo, laurel, cebolla, zanahoria y guisantes)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con arroz / Fruta</p>	<p>HERVIDO DE PATATA CON JUDÍAS, ZANAHORIA Y PICADA DE HUEVO (3) (ajo, limón, pimentón, aceite de oliva)</p> <p>FOGONERO AL HORNO CON VELOUTÉ (4)</p> <p>ENSALADA CON SÉSAMO (lechuga, tomate) (11)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y tortilla a la francesa con coliflor / Fruta</p>	<p>GUIZO DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (calabaza, zanahoria, col, espinacas)</p> <p>POLLO ASADO AL LIMÓN</p> <p>CEBOLLA Y PATATAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y sepia con cuscús / Fruta</p>	<p>ARROZ MELOSO DE PESCADO (2,4,14)</p> <p>TORTILLA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA CON CROSTONES (hojas variadas, zanahoria) (1)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y patata / Fruta</p>	<p>ESPIRALES A LA PIZZAIOLA (cebolla, tomate, aromáticas) (1,3,6,10)</p> <p>GALLINETA AL HORNO AL LIMÓN (4)</p> <p>ENSALADA CON MAÍZ (hojas variadas, zanahoria)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Quiche casero variado / Fruta</p>
	17	18	19	20	21
<p>GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1) (calabaza, zanahoria, col, espinacas)</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO Y TERNERA (1,6,12)</p> <p>PATATAS ASADAS CON AJO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y merluza con cuscús / Fruta</p>	<p>ARROZ SECO DE VERDURAS (judías, pimientos, coliflor)</p> <p>TORTILLA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, escarola, tomate)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Hervidode patata, judía, zanahoria y garbanzos / Fruta</p>	<p>PURÉ DE BRÓCOLI (puerro, brócoli, patata)</p> <p>ESCALDUMS DE POLLO</p> <p>VERDURAS (maizena, cebolla, tomate, aromáticos) Y PATATA</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y sepia con patata / Fruta</p>	<p>MACARRONES integrales SALTEADOS CON AJO Y BACON (1,3,6,10)</p> <p>SALMÓ AL HORNO (4)</p> <p>ENSALADA CON MAÍZ (hojas variadas, zanahoria)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Huevos fritos con pisto de verduras y pan / Fruta</p>	<p>GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, calabaza, coliflor, col, espinacas)</p> <p>PAVO EMPANADO (1,6,12)</p> <p>TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Coca de verduras y queso de cabra / Fruta</p>	
24	25	26	27	28	
<p>TALLARINES CON SALSA 4 QUESOS (1,3,6,7,10)</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON SALSA DE VERDURAS (4)</p> <p>ENSALADA CON SÉSAMO (lechuga, tomate) (11)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas con ratatouille de verduras / Fruta</p>	<p>CREMA DE DE VERDURAS Y ALUBIAS ROJAS</p> <p>ESCALOPE DE CERDO (1,3,6,7,13)</p> <p>TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de caldo de pescado con verduras y pescado / Fruta</p>	<p>ARROZ integral 3 DELICIAS CASERO (zanahoria, judía, guisantes, jamón, tortilla, salsa de soja) (1,3,6,7)</p> <p>GALLINETA CON SALSA DE TOMATE (4)</p> <p>BRÓCOLI AL VAPOR</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla a la francesa con pan / Fruta</p>	<p>GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1) (calabaza, zanahoria, col, espinacas)</p> <p>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>PATATAS AL HORNO CON AJOS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y lomo de atún con arroz / Fruta</p>	<p>HERVIDO DE PATATA, JUDÍAS, ZANAHORIA Y ATÚN (sal, aceite de oliva, pimentón) (4)</p> <p>HUEVO COCIDO (3)</p> <p>ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, escarola, tomate)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de pollo y verduras / Fruta</p>	
31					
<p>CREMA DE COLIFLOR (cebolla, puerro, coliflor)</p> <p>ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO</p> <p>PATATA Y VERDURAS (ajo, cebolla, tomate, zanahoria, guisantes)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Garbanzos aliñados con patata y ensalada / Fruta</p>	<p><b>Legenda de alérgenos presentes</b></p> <p>1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos</p>				

## 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

marzo 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	0-1-1-0	Cumple
2	Incluir integrales	Incluir	0-0-0-1-0	Cumple
3	PASTA	1	1-1-1-0	Cumple
4	Incluir integrales	Incluir	1-0-1-0-0	Cumple
5	LEGUMBRES	1 a 2 (Mínimo 6 al mes)	2-1-2-2-0	Cumple
6	HORTALIZAS-PATATA	1 a 2	1-2-1-2-1	Cumple
7	CARNE	1 a 3	2-2-3-2-1	Cumple
8	Priorizar carne blanca	Priorizar	1-1,5-2,5-1-0	Cumple
9	Preparados cárnicos	Máximo 4 al mes	1-1-1-0-0	Cumple
10	HUEVOS	CEBOLLA Y PATATAS	1-1-1-1-0	Cumple
11	PESCADO	1 a 3 (Mínimo 6 al mes)	1-2-1-2-0	Cumple
12	de los cuales, Azul	Alternar	0-0-1-0-0	Cumple
13	ENSALADAS	3 a 4	2-3-3-3-0	Cumple
14	OTRAS	1 a 2	2-2-2-2-1	Cumple
15	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	4-5-4-5-1	Cumple
16	YOGUR (<12,3g de azúcar/100ml)	0 a 1	0-0-1-0-0	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	1-1-1-1-0	Cumple
20	PRECOCINADOS	Máximo 3 al mes	0-0-1-1-0	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.

