



CEIP Menú General novembre de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga. Les llegums són seques.

El fogonero es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/ 100g.

3	4	5	6	7
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Bolonyesa (1,3,6,7,10,12)	Crema de Carabassa	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (1,6)	Ciurons saltats amb Verdures i Cuscús (1)
Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)	Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Ous al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)	Salmó a la planxa (4)	Pollastre Panat (1)
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Patata panadera	Bròquil i Pastanaga	Tomàtiga trempada amb Olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Crema de Pastanaga i Llenties (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Patates trempades (grells, all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Gallineta al forn (4)	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Fogonero al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14)	Pollastre rostit amb Romaní
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Saltat de Ceba, Pèsols i Pastanaga	Patates Rostides	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Arròs sec de Peix (2,4,14)	Crema de Bròquil	Ciurons amb Grells, Sofrit i Tomàtiga
Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)	Rodó d'Indiot	Pit de Pollastre a la planxa amb Tomàtiga	Estofat de Vedella	Truita de Patata (3)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ceba i Xampinyons	Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs	Arròs integral a la Milanesa (ceba, baco, tomàtiga) (6,7)	Ciurons trempats amb Patata (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit	Lluç Panat (1,2,3,4,6,7,14)	Filet d'Indiot a la planxa amb Orenga
Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ceba, Pastanaga i Patata	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)	Bròquil i Pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada

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: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Suggeriments de sopars

novembre de 2025

3	4	5	6	7
Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Sopa de pasta i truita a la francesa amb xampinyons / Fruita	Ensalada variada i lluç al vapor amb moniato / Fruita	Ensalada variada i croquetes de lleties al forn / Fruita	Verdures torrades i pa amb oli variat / Fruita
10	11	12	13	14
Ciurons saltats amb verdures i cuscús / Fruita	Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Salmó a la planxa amb verdures i arròs / Fruita	Pebres torrats i ous romputs amb patates / Fruita	Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
17	18	19	20	21
Lleties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	Sopa de pasta i truita amb espinacs / Fruita	Ensalada variada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	Verdures saltades amb fruita seca i formatge de cabra / Fruita	Crema de verdures i pizza casolana / Fruita
24	25	26	27	28
Puré de carabassa i llom a la planxa amb carabassó / Fruita	Brou de verdures amb mongetes, pastanaga, carabassa i bròquil / Fruita	Ensalada variada i pastis de verdures amb pa torrat / Fruita	Saltat de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Broqueta de rap i gambes amb ensalada de cuscús integral / Fruita

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

novembre 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	1-1-0-1	Compleix
3	PASTA	1	1-1-1-1	Compleix
4	Incloure integrals	Incloure	1-1-1-1	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2-2-2-2	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-1-1-1	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	1-1-0-0	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	2-2-1-2	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	1-0-1-0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	3-3-3-3	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	2-2-2-2	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	4-5-5-4	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/100ml)	0 a 1	1-0-0-1	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	1-1-2-2	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	1-0-1-1	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.

