



CEIPs

Menú General

diciembre 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: Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

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

El fagonero és 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.

Bon Nadal!



| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Guiso de Lentejas y Verduras (1) | Arroz integral con Salsa de Tomate | Crema de Calabaza | Espirales integrales salteados con Ajo y Bacon (1,3,6,7,10) | Garbanzos con Sofrito y Tomate |
| Cordon Bleu de Pavo (1,3,7) | Huevo cocido (3) | Pollo al Curry (7) | Salmón al horno con Velouté (4) | Pavo a la plancha con Cebolla |
| Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) | Ensalada con Aceitunas (iceberg, escarola, zanahoria, tomate) | Patatas asadas | Brócoli al Vapor | Ensalada con Atún (romana, escarola, zanahoria, tomate) y Cuscús (1,4) |
| Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogur natural (7) | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita | Sugerencia de cena: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita | Sugerencia de cena: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita | Sugerencia de cena: Ensalada variada i ou bullit amb patata / Fruita | Sugerencia de cena: Puré de verdures i pizza casolana / Fruita |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Festivo | Crema de Espinacas y Zanahoria con Crostones (1,6,11) | Macarrones integrales a la Carbonara (1,3,6,7,10) | Guiso de Garbanzos con Verduras | Arroz integral salteado con Verduras y Salsa de Soja (6,7) |
| | Tortilla de Patata y Cebolla (3) | Fogonero al horno al limón (4) | Salchichas de Cerdo a la plancha (12) | Gallineta a la plancha con Picada (ajo, perejil, imón) (4) |
| | Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezclum, tomate) (7) | Ensalada con Manzana (iceberg, hoja de roble, zanahoria) | Patatas asadas | Tomate aliñado con Aceitunas |
| | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| | Sugerencia de cena: Arròs integral saltat amb verdures i indiots / Fruita | Sugerencia de cena: Cuscús amb verdures i truita a la francesa / Fruita | Sugerencia de cena: Sopa de peix i sípia amb ensalada / Fruita | Sugerencia de cena: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Crema de Brócoli | Espaguetis integrales con Salsa 4 Quesos (1,3,6,7,10) | Guiso de Lentejas y Verduras (1) | Arroz integral con Salsa (cebolla, champiñones, calabaza) | Crema de Zanahoria y Garbanzos |
| Albóndigas de Pollo y Ternera (1,6,12) | Abadejo a la plancha al limón (4) | Tortilla de Patata (3) | Boquerones en tempura (1,2,3,4,7,14) | Escaldums de Pollo (cebolla, aromáticas) |
| Patata y Verduras (ajo, cebolla, tomate, laurel, zanahoria, aromáticas) | Tomate aliñado con Orégano | Ensalada con Crostones (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria) (1,6,11) | Ensalada con Atún (romana, escarola, zanahoria, tomate) (4) | Champiñones y Patata |
| Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogur natural (7) |
| Sugerencia de cena: Sopa d'arròs i truita amb ensalada / Fruita | Sugerencia de cena: Verdures amb ciurons i cuscús / Fruita | Sugerencia de cena: Sopa de brou amb fideus i verdures / Fruita | Sugerencia de cena: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita | Sugerencia de cena: Ensalada variada i quesadillas / Fruita |

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Valoración del cumplimiento del Decret 39/2019, de 17 de mayo, sobre la promoción de la dieta mediterránea en los centros educativos y sanitarios de les Illes Balears

Servicio de Comedor Escolar MENUDIX

dicembre 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 | 1_1_1 | Cumple |
| 3 | PASTA | 1 | 1_1_1 | Cumple |
| 4 | Incluir integrales | Incluir | 1_1_1 | Cumple |
| 5 | LEGUMBRES | 1 a 2 (Mínimo 6 al mes) | 2_1_2 | Cumple |
| 6 | HORTALIZAS-PATATA | 1 a 2 | 1_1_2 | Cumple |
| 7 | CARNE | 1 a 3 | 3_1_1 | Cumple |
| 8 | Priorizar carne blanca | Priorizar | 2_0_1,5 | Cumple |
| 9 | Preparados cárnicos | Máximo 4 al mes | 0_1_1 | Cumple |
| 10 | HUEVOS | 1 a 2 | 1_1_1 | Cumple |
| 11 | PESCADO | 1 a 3 (Mínimo 6 al mes) | 1_2_2 | Cumple |
| 12 | de los cuales, Azul | Alternar | 1_0_1 | Cumple |
| 13 | ENSALADAS | 3 a 4 | 3_3_3 | Cumple |
| 14 | OTRAS | 1 a 2 | 2_1_2 | Cumple |
| 15 | FRUTA FRESCA DE TEMPORADA | 4 a 5 | 4_4_4 | Cumple |
| 16 | YOGUR (<12,3g de azúcar/ 100ml) | 0 a 1 | 1_0_1 | 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_2 | Cumple |
| 20 | PRECOCINADOS | Máximo 3 al mes | 1_0_1 | 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.

