



**CEIP** **Menú General** **enero de 2026**

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. Las frutas de este mes son: **Mandarina, Manzana, Naranja, Pera, Plátano**. Las hortalizas de este mes son: **Acelgas, Brócoli, Calabaza, Coles, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Tomate**.

**Producción ecológica y de proximidad en temporada: Calabacín, Calabaza, Puerros, Tomate. Las legumbres son secas.**

**El fogonero es de pesca sostenible certificada. Los productos de bienestar animal son el pollo y el yogur.**

**El yogur que se ofrece es siempre es natural. Sin azúcar o con azúcar, a demanda del centro. El yogur azucarado tiene menos de 12,3g de**

7		8		9	
Guiso de Lentejas y Verduras (1)		Macarrones integrales a la Napolitana (1,3,6,10)		Arroz integral salteado con Verduras	
Tortilla de Patata y Cebolla (3)		Pollo empanado (1)		Palometa al horno con Velouté (4)	
Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)		Ensalada con Atún (romana, escarola, zanahoria, tomate) (4)		Ensalada Caprese (tomate, albahaca, queso) (7)	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
Sugerencia de cena: Crema de verduras y pavo con champiñones / Fruta		Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza a la plancha con espinacas / Fruta		Sugerencia de cena: Puré de verduras y quiche casero variado / Fruta	
12	13	14	15	16	
Crema de Espinacas y Lentejas (1)	Arroz seco de Pescado (2,4,14)	Guiso de Alubias blancas con Verduras	Espaguetis integrales a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Hervido de Patata, Zanahoria y Judías (3)	
Huevos al horno con Salsa de Tomate (3)	Abadejo al horno con Picada (ajo, perejil) (4)	Salchichas de Cerdo a la plancha (12)	Gallineta al horno con Salsa de Verduras (4)	Pollo asado con Limón y Romero	
Patata asada	Ensalada con Manzana (iceberg, hoja de roble, zanahoria)	Arroz salteado con Ajo y Aromáticas	Tomate aliñado con Orégano	Ensalada con Aceitunas (iceberg, escarola, zanahoria, tomate)	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	logurt natural (7)	
Sugerencia de cena: Ensalada variada y pavo a la plancha con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y huevos rotos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y salmó a la plancha con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legums con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Creps caseros variados / Fruta	
19	20	21	22	23	
Guiso de Lentejas y Verduras (1)	Arroz integral con Salsa de Champiñones y Calabaza	Crema de Brócoli con Crostones (1,6,11)	Garbanzos con Verduras y Arroz	Macarrones integrales con Salsa Pizzaiola (1,3,6,10)	
Hamburguesa de Pollo y Ternera a la plancha (1,6,12)	Salmón a la plancha (4)	Tortilla de Patata (3)	Pavo al horno	Fogonero al horno (4)	
Tomate aliñado con Albahaca	Brócoli y Zanahoria	Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezclum, tomate) (7)	Ensalada con Brotes (romana, escarola, zanahoria, tomate) (6)	Cebolla, Zanahoria y Patata	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
Sugerencia de cena: Sopa y tortilla a la francesa con champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con curry de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Merluza con salsa espalda, arroz y verduras al vapor / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pizza casera / Fruta	
26	27	28	29	30	
Sopa de Caldo de Ave con Fideví integral (1,3,6,10)	Arroz integral con Salsa de Tomate	Crema de Zanahoria	Guiso de Garbanzos con Verduras	Tímbal gratinado de Patata y Espinacas (7)	
Tortilla de Patata (3)	Gallineta a la plancha con Picada (ajo, perejil) (4)	Pollo al horno con Cebolla	Lomo asado con Ajo y Limón	Merluza empanada (1,2,3,4,6,7,14)	
Ensalada con Crostones (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria) (1,6,11)	Ensalada con Sésamo (romana, iceberg, tomate, zanahoria) (11)	Cuscús con Verduras (puerro, zanahoria, pimiento rojo) (1)	Arroz salteado	Tomate aliñado con Aceitunas	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	logurt natural (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
Sugeriment de sopar: Lentejas con verduras y cuscús / Fruta	Sugeriment de sopar: Espirales de legumbre con champiñones / Fruta	Sugeriment de sopar: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con brócoli / Fruta	Sugeriment de sopar: Puré de verduras y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Sugeriment de sopar: Coca de verduras con queso / Fruta	
1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramucos 14: Moluscos					

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

