



CEIP

Menú General

gener de 2026

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, Tomàtiga. Les llegums són seques.

El fongerero 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.

7		8		9	
Cuinat de Llenties i Verdures (all, ceba, tomàtiga, lloer, pastanaga, col) (1)		Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)		Arròs integral saltat amb Verdures (porro, pebre vermell, pastanaga, xampinyons, salsa soja)	
Truita de Patata i Ceba (3)		Pollastre Panat (1)		Palometa al forn amb Velouté (4)	
Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)		Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)		Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiot a la planxa amb xampinyons / Fruita		Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita		Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita	
12	13	14	15	16	
Crema d'Espinacs (espinacs, carabassa, ceba, porro, patata) i Llenties (1)	Arròs sec de Peix (amb peix de roca) (2,4,14)	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures (carabassa, pastanaga, col, espinacs)	Espaguetis integrals a la Carbonara (porro, nata, bacó) (1,3,6,7,10)	Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (all, oli d'oliva, pebre dolç, ou) (3)	
Ous bullits al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)	Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Gallineta al forn amb Salsa de Verdures (4)	Pollastre rostit amb Llimona i Romaní	
Patata Rostida	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Arròs saltat amb All i Aromàtiques	Tomàtiga trempada amb Oregana	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)	
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiot a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Creps casolans variats / Fruita	
19	20	21	22	23	
Cuinat de Llenties i Verdures (all, ceba, tomàtiga, lloer, pastanaga, col) (1)	Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)	Crema de Bròquil (bròquil, ceba, porro, patata) amb Crostons (1,6,11)	Ciurons amb Saltat de Verdures (ceba, pastanaga, pebre vermell, coliflor) i Arròs	Macarrons integrals amb Salsa Pizzaiola (1,3,6,10)	
Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)	Salmó a la planxa (4)	Truita de Patata (3)	Indiot al forn	Fongerero al forn (4)	
Tomàtiga trempada amb Alfàbrega	Bròquil i Pastanaga	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	Ceba, Pastanaga i Patata	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de ciurons amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espatlla, arròs i verdures al vapor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	
26	27	28	29	30	
Sopa de Brou d'Au i Verdures amb Fideví integral (1,3,6,10)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Pastanaga (pastanaga, ceba, porro, patata)	Cuinat de Ciurons amb Verdures (ceba, tomàtiga, carabassa, espinacs)	Timbal gratinat de Patata i Espinacs (ceba, nata, formatge) (7)	
Truita de Patata (3)	Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Pollastre al forn amb Ceba	Llom rostit amb All i Llimona	Lluç Panat (1,2,3,4,6,7,14)	
Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Cuscús amb Verdures (porro, pastanaga, pebre vermell) (1)	Arròs saltat	Tomàtiga trempada amb Olives	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb formatge / Fruita	

1: Gluten 2: Crustàcics 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

gener de 2026

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	1-0-1-1	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)	1-2-2-1	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	0-2-1-2	Compleix
7	CARN	1 a 3	1-2-2-2	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-1-1-1	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0-1-1-0	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	1-2-2-2	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	0-2-2-2	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	3-4-5-4	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/100ml)	0 a 1	0-1-0-1	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	2-0-1-2	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	1-0-0-1	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 expenedores 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.

