



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, Carxofa, 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 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.

2	3	4	5	6
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals saltats amb All i Bacó (1,3,6,7,10)	Crema d'Espinacs i Mongetes blanques amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana	Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (all, oli d'oliva, pebre dolç, ou) (3)
Cordon Bleu d'Indiot (1,3,7)	Abadejo al forn amb Tomàtiga (4)	Truita de Patata (3)	Gallineta al forn amb Velouté (4)	Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Coliflor i Pastanaga	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Bròquil al Vapor	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Remanat d'ous amb xampinyons i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i coquetes de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre saltat amb pebres i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadilles variades casolanes / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral saltat amb Verdures	Cuinat de Mongetes amb Verdures	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Truita de Patata i Ceba (3)	Fogonero a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Llom al forn amb Salsa Caçadora	Pollastre rostit a la Llimona	Palometa a la planxa (4)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Ceba, Xampinyons i Patata	Tomàtiga trempada amb Orega	Arròs saltat amb aromàtiques
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Cuinat de Llenties amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i remanat d'ous amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures, fruita seca i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral a la Milanesa (ceba, baco, tomàtiga) (6,7)	Crema de Pastanaga	Fideuà de Verdures (1,3,6,10)	Ciurons amb Saltat de Verdures i Cuscús (1)
Ou Bullit (3)	Abadejo amb Salsa de Verdures (4)	Pollastre a la planxa amb Ceba Caramelitzada	Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Indiot amb Espinacs al Curri (ceba, nata, tomàtiga, aromàtiques) (7)
Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates Rostides	Tomàtiga trempada amb Olives	Arròs Bullit
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i raïles de verdures amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia aguiada amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Coliflor i Llenties (1)	Arròs sec de Verdures	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	
Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Truita a la Francesa (3)	Pollastre Panat (1)	Salmó a la planxa (4)	Festa escolar unificada
Salsa de Tomàtiga i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb curri de xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ou a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i pa amb oli variat / 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: Sulfit 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

febrer 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	1-1-1-0	Compleix
3	PASTA	1	1-1-1-1	Compleix
4	Incloure integrals	Incloure	1-1-0-1	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2-2-2-1	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	2-1-1-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	2-2-2-2	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1,5-1-2-1	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	1,5-0-0-1	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	2-2-2-1	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	0-1-0-1	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	4-5-4-4	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/100ml)	0 a 1	1-0-1-0	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	2-1-0-1	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 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.

