



CEIP

Menú General

març de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza 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 fogonero 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
Festiu	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana
	Truita de Patata i Ceba (3)	Fogonero al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Filet d'Indiot amb Salsa de Verdures	Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)
	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patata rostida	Ensalada amb Blat de les Índies (fulles variades, pastanaga)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)	Fruita de temporada
	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous fregits amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i raoles d'espínacs amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana variada / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Espirals integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10)	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Arròs sec de Peix (amb peix de roca) (2,4,14)	Ciurons amb Verdures i Cuscús (1)
Aguiat de Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit a la Llimona	Truita a la Francesa (3)	Gallineta al forn a la Llimona (4)
Patata i Verdures (all, llozer, ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Patates	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb coliflor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs sec amb Verdures	Puré de Bròquil	Tallarins integrals amb Verdures i Soja (1,3,6,10)	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Indiot a la planxa amb Ceba	Escaldums de Pollastre (1,8)	Salmó al forn a la Taronja (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Patates rostides amb All	Tomàtiga trempada amb Olives	Verdures i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata bullida / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Verdures i Mongeta Vermella	Macarrons integrals saltats amb All i Indiot (1,3,6,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral 3 Delícies (pernil, truita, soja) (3,6,7)	Cuscús amb Verdures (1)
Escalop de Porc (1,3,6,7,13)	Abadejo al forn amb Salsa de Verdures (4)	Pit de Pollastre a la planxa	Gallineta amb Salsa de Tomàtiga (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Ensalada amb Blat de les Índies	Pastanaga i Pèsols	Tomàtiga trempada amb Alfàbrega	Bròquil Bullit	Ensalada amb Tonyina (4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Llenties amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
30	31	Llegenda d'al·lèrgens presents:		
Crema de Coliflor	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	1: Gluten	2: Crustàcis	3: Ou
Estofat de magre de Porc	Fogonero al forn amb Picada (all, julivert) (4)	4: Peix	5: Cacauets	6: Soia
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Brots (6)	7: Llet	8: Fruita Seca amb closca	9: Api
Iogurt natural (7)	Fruita de temporada	10: Mostassa	11: Sèsam	12: Sulfit
Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruita	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

març 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	1-1-1-0	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	1-0-0-1-0	Compleix
3	PASTA	1	1-1-1-1	Compleix
4	Incloure integrals	Incloure	1-1-1-1-1	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	1-2-2-2-0	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-1-1-1-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	1-2-3-2-1	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-1,5-2,5-1-0	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0-1-1-0-0	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1-0	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	2-2-1-2-1	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	1-0-1-0-0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	3-3-3-3-1	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	1-2-2-2-1	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	3-5-4-5-2	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/100ml)	0 a 1	1-0-1-0-0	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	2-0-1-2-0	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	1(1)-1(1)-1(1)-0	Compleix (truites pasteuritzades)

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 y/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.

