



CEIP

Menú General

marzo 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 extra para 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 és 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 azúcares/ 100g.

2	3	4	5	6
Festivo	Guiso de Lentejas y Verduras (1)	Espaguetis integrales a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Crema de Zanahoria	Arroz integral con Salsa de Tomate
	Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Fogonero al horno con Picada (ajo, perejil) (4)	Filete de Pavo con Salsa de Verduras	Boquerones en tempura (1,2,3,4,7,14)
	Tomate aliñado con Orégano	Ensalada con Manzana	Patata asada	Ensalada con Maíz
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural (7)	Fruta de temporada
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	
Ensalada variada y huevos fregits con pa torrat / Fruta	Cuscús con verduras y judías / Fruta	Sopa de pasta y raolas de espinacas con ensalada / Fruta	Puré de verduras y pizza casera variada / Fruta	
9	10	11	12	13
Crema de Calabaza	Espirales integrales a la Pizzaiola (1,3,6,10)	Guiso de Alubias blancas con Verduras	Arroz seco de Pescado (2,4,14)	Garbanzos con Verduras y Cuscús (1)
Guiso de Albóndigas de Pollo y Ternera (1,6,12)	Abadejo al horno con Velouté (4)	Pollo asado al limón	Tortilla a la Francesa (3)	Gallineta al horno al limón (4)
Patata y Verduras (ajo, laurel, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate)	Ensalada con Aceitunas	Cebolla, Zanahoria y Patatas	Ensalada con Queso tierno (7)	Ensalada con brotes (6)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:
Ensalada y salmón a la plancha con arroz / Fruta	Puré de verduras y tortilla a la francesa con coliflor / Fruta	Ensalada variada y sepia con cuscús / Fruta	Lentejas con verduras y patata / Fruta	Verduras asadas y quiche casero variado / Fruta
16	17	18	19	20
Guiso de Lentejas y Verduras (1)	Arroz seco con Verduras	Puré de Brócoli	Tallarines integrales con Verduras y Soja (1,3,6,10)	Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate
Hamburguesa de Pollo y Ternera (1,6,12)	Pavo a la plancha con Cebolla	Escaldums de Pollo (1,8)	Salmón al horno a la Naranja (4)	Tortilla de Patata y Cebolla (3)
Patatas asadas con Ajo	Tomate aliñado con Aceitunas	Verduras y Patata	Ensalada con Sésamo (11)	Ensalada con Crostones (1,6,11)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural (7)
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:
Ensalada variada y merluza con cuscús salteado / Fruta	Hervido de patata, verduras y garbanzos / Fruta	Ensalada variada y sepia con patata cocida / Fruta	Huevos fritos con pisto de verduras y pan / Fruta	Coca de verduras y queso de cabra / Fruta
23	24	25	26	27
Crema de de Verduras y Alubias rojas	Macarrones integrales salteados con Ajo y Pavo (1,3,6,10)	Guiso de Garbanzos y Verduras	Arroz integral 3 Delicias (jamón, tortilla, soja) (3,6,7)	Cuscús con Verduras (1)
Escalope de Cerdo (1,3,6,7,13)	Abadejo al horno con Salsa de Verduras (4)	Pechuga de Pollo a la plancha	Gallineta con Salsa de Tomate (4)	Tortilla de Patata y Cebolla (3)
Ensalada con Maíz	Zanahoria y Guisantes	Tomate aliñado con Albahaca	Brócoli hervido	Ensalada con Atún (4)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:
Lentejas con ratatouille de verduras / Fruta	Sopa de caldo de pescado con verduras y pescadilla / Fruta	Ensalada variada y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Ensalada variada y lomo de atún con arroz / Fruta	Tortillas mexicanas con pollo y verduras / Fruta
30	31	Leyenda de alérgenos presentes:		
Crema de Coliflor	Macarrones integrales a la Napolitana (1,3,6,10)	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: Altramuces 14: Moluscos		
Estofado de Cerdo	Fogonero al horno con Picada (ajo, perejil) (4)			
Patata y Verduras (ajo, cebolla, tomate, zanahoria, guisantes)	Ensalada con Brotes (6)			
Yogur natural (7)	Fruta de temporada			
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:			
Garbanzos aliñados con patata y ensalada / Fruta	Arroz con verduras y pollo salteado / Fruta			

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

marzo de 2026

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

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.

