



CEIP

Menú General

abril 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, 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.

1	2	3		
Cuinat de Ciurons amb Verdures				
Trita de Patata i Ceba (3)				
Ensalada amb Olives (romana, iceberg, pastanaga, tomàtiga)				
Fruita de temporada				
Suggeriment de sopar: Bacallà al forn amb patata i verdures / Fruita				
6	7	8	9	10
			Festiu	Festiu

## Vacances

13	14	15	16	17
Ensalada de Patata amb Ou Bullit (patata, tomàtiga, olives) (3)	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Macarrons integrals amb Salsa Carbonara (1,3,6,7,10)	Crema de Pastanaga i Llenties (1)	Arròs sec de Peix (2,4,14)
Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)	Filet d'Indiot al forn amb Ceba	Fogonero al forn amb Velouté (4)	Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Trita a la Francesa (3)
Bròquil i Pastanaga al forn	Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, tomàtiga, pastanaga) (4)	Ensalada amb Blat de les Índies (romana, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)	Cuscús i Verdures (ceba, pastanaga, pebre vermell) (1)	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i raïles de verdures amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i molls a la planxa amb tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous romputs amb patata i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes de verdures i pollastre / Fruita
20	21	22	23	24
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana	Crema de Verdures	Espirals integrals Aglio e Olio (1,3,6,7,10)	Ciurons saltats amb Sofrit i Tomàtiga
Trita de Patata i Ceba (3)	Abadejo al forn amb Salsa de Verdures (4)	Pollastre a la planxa amb Tomàtiga	Gallineta a la planxa a la Llimona (4)	Llom rostit amb romaní
Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Pastanaga i Xampinyons	Ensalada amb Olives (romana, iceberg, pastanaga, tomàtiga)	Carabassa i Patata al forn	Tomàtiga trempada amb Orenga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Bullidura de patata, mongetes, pastanagó i tonyina / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i falàfel de ciurons amb quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb tomàtiga i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb bacallà / Fruita
27	28	29	30	
Crema de Carabassa i Llenties (1)	Espaguetis integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10)	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral saltat amb Verdures i soja (6)	
Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Ou Bullit (3)	Pollastre rostit	Salmó al forn (4)	
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Brots (romana, mesclum, tomàtiga, pastanaga) (6)	Ceba, Pastanaga i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Suggeriment de sopar: Verat a la planxa amb arròs i pebres / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús amb olives i nous / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous remanats amb patata i xampinyons / 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: 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

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

**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.

