

Suggeriments de sopars

octubre de 2025

		1	2	3
		Suggeriment de sopar: Sípia amb verdures de temporada i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i espirals de llegum al pesto/ Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
6	7	8	9	10
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures saltades i indiot / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb cuscús i ciurons trempats / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i quiche casolà / Fruita
13	14	15	16	17
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i hamburguesa de lleties / Fruita	Suggeriment de sopar: Pastís de carabassó amb salsa de tomàtiga i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús saltat amb pebres i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
20	21	22	23	24
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ciurons i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i verat a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i pizza casolana variada / Fruita
27	28	29	30	31
Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes pintes amb comí / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb carabassa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes de lleties / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ou a la planxa i pa integral/ Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadillas variades / Fruita

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

	Grups d'Aliments	Freqüència Setmanal	Menú	OBSERVACIONS
1	ARRÒS	1	0-1-1-1-1	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	0-0-0-1-1	Compleix
3	PASTA	1	1-1-1-1-1	No compleix
4	Incloure integrals	Incloure	0-1-0-0-1	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	1-2-2-2-1	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-1-2-1-2	Compleix
7	CARN	1 a 3	1-2-2-2-2	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-1-2-1-2	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0-1-0-1-0	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1-1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	1-2-2-1-2	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	0-0-1-0-1	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	2-3-3-3-3	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	1-2-2-2-2	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	2-4-4-4-4	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/100ml)	0 a 1	1-1-1-1-1	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	0-1-1-1-2	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	0-0-1-1-1	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).

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.

