

Escoles **Menú General** **març de 2025**

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: **fraules, pera, poma, plàtan, taronja.**

De temporada i proximitat: **alls tendres, bledes, bròquil, carabassa, carxofa, ceba, col, coliflor, enciam, escarola, espinacs, fava tendra, grells, pastanaga, pèsols, rave,**

Producte ecològic i de proximitat: **ciurons, carabassa, porros, lletugues, taronja.**

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt té < 12,3g de sucre / 100 g

3	4	5	6	7
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (amb carabassa ecològica) (1)	ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES (carabassí, pastanaga, xampinyos, pèsols, mongetes)	PURÉ DE CARABASSA (ceba, porro ecològic, carabassa ecològica, patata)	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA
LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,6,7)	LLAMPUGA AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA (3)	PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA	HOKI AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)
ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, pastanaga)	PEBRES I PATATA	ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga ecològica, fulla de roure, tomàtiga, pastanaga)	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)	PATATES ROSTIDES
FRUITA CÍTRICA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures	Suggeriment de sopar: Remanat d'ou, carabassí i patata	Suggeriment de sopar: Cuscús amb vedures i ciurons	Suggeriment de sopar: Sopa amb verdures i ou	Suggeriment de sopar: Pizza casolana

10	11	12	13	14
FUSILI AL PESTO (1,3,7,8)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (amb carabassa ecològica)	ARRÒS AMB VERDURES (porro ecològic, pastanaga, pebre vermell, pèsols)	PURÉ DE COLIFLOR I BRÒQUIL	CIURONS ecològics AMB MINESTRA DE VERDURES I ARRÒS
MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4)	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	TIRES DE CALAMAR (1,3,2)
ENSALADA GREGA (fulles de roure, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)	PATATES FREGIDES	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (lletuga ecològica, mesclum, pastanaga)	SALSA DE VERDURES, AMB TOMÀTIGA (ceba, pastanaga, tomàtiga) I PATATA	ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga, olives verdes)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Crema de carabassa i truita de bledes	Suggeriment de sopar: Ensalada variada amb cuscús	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó amb cuscús	Suggeriment de sopar: Pa amb oli

17	18	19	20	21
SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEVÍ (1,3)	ARRÒS 5 DELICIES (porro ecològic, pastanaga, blat de les índies, pèsols, gambes, truita) (2,3,4,14)	PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS (1)	FIDEUÀ DE VERDURES (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (amb carabassa ecològica) (1)
TRUITA DE PATATA AMB CEBA (3)	LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)	MAGRA DE PORC AMB SALSA DE TOMÀTIGA	FINGERS DE POLLASTRE (1)	SALMÓ AL FORN (4)
ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana, tomàtiga, blat de les índies, olives negres)	ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)	XAMPINYONS I PATATES	ENSALADA D'HIVERN (lletuga ecològica, escarola, pastanaga, poma)	MONGETA FINA I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA ecològica
Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons	Suggeriment de sopar: Verdures saltades, ou planxa i pa	Suggeriment de sopar: Ensalada i bacallà amb arròs	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes de verdures

24	25	26	27	28
ESPIRALS AMB SALSA 4 FORMATGES (1,3,7)	PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, porro ecològic, ceba, patata)	CIURONS ecològics SALTATS AMB VERDURES I ARRÒS	PURÉ D'ESPINACS I CARABASSA	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA
TRUITA A LA FRANCESA (3)	FILET DE LLUÇ AL FORN (4)	SALSITXES DE CARN FRESQUES DE PORC (6,7,12)	RAGÚ DE VEDELLA	HOKI AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)
ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, tomàtiga, olives verdes)	AMB TUMBET (pebres, tomàtiga, patata)	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)	AMB SALSA DE VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga) I PATATA	ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga ecològica, fulla de roure, tomàtiga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i indiots	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba	Suggeriment de sopar: Cuscús saltada amb verdures	Suggeriment de sopar: Ensalada i ciurons amb patata	Suggeriment de sopar: Coca de verdures

31
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (amb carabassa ecològica) (1)
TRUITA DE CARABASSÍ (3)
ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures amb fom

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 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

Catering escolar CAN ARABÍ

març de 2025

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	1-0-0-0-1	Cumple
3	PASTA	1	1-1-2-1-0	Compleix totes les setmanes excepte 1
4	Incloure integrals	Incloure	1-0-0-0-0	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	1-2-2-1-1	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	2-1-1-2-0	Compleix
7	CARN	1 a 3	2-2-2-2-0	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	2-1,5-1-0	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)	2-1-2-2-0	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	2-2-2-2-0	Compleix
15	FRUITA FRESCA	4 a 5	4-4-4-4-1	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/100ml)	0 a 1	1-1-1-1-0	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	2-1-2-0-0	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	(1) - 1 (1) - 1 (1) - 0 (1) - 0	Compleix, excepte per les 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).

IK Els centres educatius, a través del consell escolar, poden constituir una comissió de menjador a fi de fer el seguiment i la valoració
UI del servei de menjador, de conformitat amb el contingut d'aquest Decret.
T A