

Escoles Menú General octubre de 2024

El dinar s'acompanya de **pa integral** i **aigua**. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra ecològic per trempar.
Les fruites d'aquest mes són: meló, pera, poma, plàtan, mandarina.

Producte ecològic: oli d'oliva verge extra de primera pressió en fred pels trempats, llegum seca ecològica, pa integral ecològic dilluns, dimecres i divendres i porros
El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

1	2	3	4
ARRÒS integral AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA	PURÉ DE CARABASSA I LLENTIA VERMELLA	CIURONS ecològics TREMPATS AMB PATATA (sal, oli, tap de cort)	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3,7)
TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLUÇAL FORN GRATINAT (4,7)	POLLASTREA LA PLANXA	PALOMETA AMB SALSA DE MARISC (2,4,14)
ENSALADA AMB NOUS (lletuga, es carola, pastanaga) (8)	ESPINACS I PATATA AL FORN	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Sípia amb verdures de temporada i aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i coqueta de ciurons amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i fomatge de cabra / Fruita

7	8	9	10	11
CUINAT DE LLENTIES ecològiques AMB VERDURES (carabassa, pastanaga, col, espinacs) (1)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)	ARRÒS DE PEIX (2,4,14)	MACARRONS integrals A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3)	PURÉ DE COLIFLOR (ceba, porro ecològic, coliflor, patata)
TRUITA DE PATATA (3)	INDIOT AMB SALSA AL PEBRE (ceba, nata, espicis) (7)	POLLASTRE ROSTIT AMB LLI MONA I ROMANÍ	LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4) (Certificat de Pesca Sostenible)	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, es carola, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	MONIATO I VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga)	ENSALADA AMB POMA (iceberg, pastanaga, poma)	VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb aròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espinacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i espirals de llegum amb allets / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa integral / Fruita

14	15	16	17	18
PURÉ DE VERDURES (ceba, porro ecològic, mongetes, pastanaga) AMB CROSTONS (1)	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ (1,3,9)	CUINAT DE CIURONS ecològics AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes)	PAELLA DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE PORROS (ceba, porro ecològic, patata)
CROQUETES DE POLLASTRE (1,2,4,5,10,11,12)	BULLIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE (de Benestar animal)	FILET DE GALL AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	GREIXERA DE TONYINA (4)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)	(Patata, mongetes tendres, porro ecològic, pastanaga, col)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, es carola, tomàtiga)	PATATA I SALSA DE TOMÀTIGA (all, cebes, pebres, tomàtiga en conserva)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Aròs integral saltat amb pebres i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada amb cuscús i truita amb aromàtiques / Fruita	Suggeriment de sopar: Pastís de carabassó amb salsa de tomàtiga i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i molls fegits amb tomàtiga trempada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita

21	22	23	24	25
ENSALADA AMB POMA (iceberg, romana, full de roure, pastanaga, poma, pans es)	ARRÒS SEC MARINER (2,4,14)	MACARRONS integrals AMB WOK DE VERDURES (ceba, pebre vermell, pebre verd, coliflor) (1,3)	PURÉ DE CARABASSÓ (ceba, porro ecològic, carabassó, patata)	CUINAT DE LLENTIES ecològiques AMB VERDURES (carabassa, pastanaga, col, espinacs) (1)
PASTÍS CASOLÀ DE CARN AMB VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, carn picada) (7,12) I PURÉ DE PATATA	GALLINETA AL FORN (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	FRIT DE POLLASTRE (de Benestar animal)	LLOM PANAT (1)
IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
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: Aròs integral amb porros, pastanaga i festucs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i verat a la planxa amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita

28	29	30	31
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (porro ecològic, baco, nata, nou moscada) (1,3,6,7)	CUINAT DE CIURONS ecològics AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes)	PAELLA DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	CREMA DE BRÒQUIL (ceba, porros, bròquil, patata)
LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4)	POLLASTRE PANAT CASOLÀ (1,3)	TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,7,14)	ESCALDUMS D'INDIOT (1,8)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, es carola, tomàtiga)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga)	VERDURES (farina, cebes, tomàtiga, fruita seca, aromàtics) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Aròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí /	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i coca de verdures amb sardines / Fruita

Legenda d'al·lèrgens presents:

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

SES MADUIXETES Catering

octubre de 2024

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	1-1-1-1	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	1-0-0-0-0	Compleix
3	PASTA	1	1-1-1-1	Compleix
4	Incloure integrals	Incloure	0-1-0-1-0	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2-1-1-1	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-1-2-1-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	1-3-1-3-2	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-2-1-1-2	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0-1-0-1-0	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1-0	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	2-1-2-1-1	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	1-0-1-0-0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	3-3-3-3-3	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	1-2-2-2-1	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	3-4-4-4-3	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	1-1-2-1-2	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	0-0-2-0-0	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.**

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 saber els continguts nutricionals i els tipus d'aliments que s'ofereixen en els bars, cantines, quioscs o màquines expenedores ubicats en els seus recintes.

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.

