

Escuelas **Menú General** **diciembre de 2024**

La comida se acompaña de **pan integral** y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Las frutas de este mes son: mandarina, pera, manzana, plátano, naranja.

De temporada y proximidad: *acelgas, brócoli, calabaza, cebolla, col, coliflor, lechuga, escarola, espinacas, haba tierna, ajos tiernos, boniato, zanahoria, tomate.*

Producte ecológico y de proximidad: *garbanzos, calabaza, puerros, lechugas, naranja o mandarina*

El yogur que se ofrece siempre es natural. Sin azúcar o con azúcar (< 12,3g azúcar/ 100g), a demanda del centro educativo.

2	3	4	5	6	Festivo
CREMA DE CALABAZA	ENSALADA DE PASTA (tomate cherry, maíz, aceitunas negras, huevo, atún) (1,3,4)	GUISO DE ALUBIAS BLANCAS CON COL Y VERDURAS (con calabaza ecológica y de proximidad)	ARROZ INTEGRAL A LA PIZZAIOLA (cebolla, salsa tomate, albahaca)		
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	FILETE DE MERLUZA (4)	REDONDO DE PAVO AL HORNO CON CHAMPIÑONES	ANILLOS DE MERLUZA AREBOZADA (1,2,3,4,7,14)		
ENSALADA 4 ESTACIONES (iceberg, mezclum, zanahoria, tomate)	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana, cebolla morada, tomate)	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, hoja de roble, zanahoria, aceitunas verdes)		
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA ecológica	FRUTA DE TEMPORADA		
Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras saltades / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pollo con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza caseraa / Fruta		
9	10	11	12	13	
GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, col) (con calabaza ecológica y de proximidad) (1)	FUSSILI AL PESTO (1,3,7,8)	CREMA DE ESPINACAS Y GARBANZOS ecológicos y de proximidad	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS	SOPA MINISTRONE CON FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,9)	
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	RAPE AL PIMENTÓN (4)	POLLO ASADO	SALMÓN AL HORNO (4)	REDONDO DE TERNERA	
ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, romana, zanahoria)	BRÒQUIL I COLFLORI	ENSALADA CON CANONGES (iceberg, canónigos, tomate)	ENSALADA GRIEGA (romana, hoja de roble, aceitunas negras, orégano, queso tierno) (7)	VERDURAS (cebolla, puerro ecológico y de proximidad, zanahoria) Y PATATA	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA ecológica	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	
Sugerencia de cena: Arroz integral salteado con verduras y pavo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y huevos rotos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza con calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quiche / Fruta	
16	17	18	19	20	
TORTELLINI DE QUESO CON TOMÀTIGA (1,3,7)	CREMA DE CALABACÍN	ARROZ CON VERDURAS Y GARBANZOS	Menú Especial de Navidad	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, col) (con calabaza ecológica y de proximidad) (1)	
TORTILLA A LA FRANCESA (3)	LLAMPUGA CON PIMIENTOS (4)	LIBRITO DE PAVO (1,3,7)		LOMO CON CEBOLLA	
ENSALADA RÚSTICA (iceberg, hoja de roble, zanahoria, aceitunas verdes)	PATATAS ASADAS	ENSALADA MEDITERRÁNEA (iceberg, mezclum, cebolla morada, zanahoria)		ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mezclum, tomate cherry)	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA ecológica	YOGUR NATURAL (7)		FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Merluza al horno con verduras y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Bacalao con salsa de pimientos y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta	

¡ Feliz Navidad y Próspero Año nuevo !

Leyenda de alérgenos presentes:

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Fruta Seca con cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

Valoración del cumplimiento del Decreto 39/2019, de 17 de mayo, sobre la promoción de la dieta mediterránea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares

Catering CAN ARABI

noviembre de 2024

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	Cumple
2 Incluir integrales	Incluir	1_0_0	Cumple
3 PASTA	1	1_2_2	No cumple
4 Incluir integrales	Incluir	0_1_0	Cumple
5 LEGUMBRES	1 a 2 (Mínimo 6 al mes)	1_2_2	Cumple
6 HORTALIZAS-PATATA	1 a 2	1_1_1	Cumple
7 CARNE	1 a 3	1_2_3	Cumple
8 Priorizar carne blanca	Priorizar	1_1_2	Cumple
9 Preparados cárnicos	Máximo 4 al mes	0_0_0	Cumple
10 HUEVOS	1 a 2	1_1_1	Cumple
11 PESCADO	1 a 3 (Mínimo 6 al mes)	2_2_1	Cumple
12 de los cuales, Azul	Alternar	0_1_1	Cumple
13 ENSALADAS	3 a 4	3_3_3	Cumple
14 OTRAS	1 a 2	1_2_2	Cumple
15 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	3_4_4	Cumple
16 YOGUR (<12,3g de azúcar/ 100ml)	0 a 1	1_1_1	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_1_2	Cumple
20 PRECOCINADOS	Máximo 3 al mes	1 (1) - (1) - (1) 2	No cumple

Artículo 5. Información de los menús a las familias

Las personas responsables de los centros educativos han de proporcionar a les 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).

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.

