

Escuelas

Menú General

enero de 2025

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.

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.



		8	9	10
		ARROZ SALTEADO CON VERDURAS	CREMA DE COLIFLOR Y BRÓCOLI	MACARRONES A LA BOLOÑESA (1,3)
		REDONDO DE PAVO AL HORNO CON CHAMPIÑONES	POLLO ASADO	SALMÓN AL HORNO (4)
		BRÓCOLI CON TOMATE CHERRY	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, hoja de roble, zanahoria, aceitunas verdes)	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana, cebolla morada, tomate)
		FRUTA ecológica	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
		Merluza al horno con verduras y patata / Fruta	Ensalada y huevos rotos con patata / Fruta	Pizza casera / Fruta
13	14	15	16	17
SOPA MINISTRONE CON MARAVILLA (1,3,9)	ENSALADA DE PASTA (maíz, aceitunas negras, tomate cherry, tortilla) (1,3)	CREMA DE ESPINACAS	ARROZ SECO MARINERO (2,4,12,14)	GUIZO DE GARBANZOS Y VERDURAS
FINGERS DE POLLO (1,3)	MEDALLONES DE MERLUZA AL HORNO (4)	HAMBURGUESA DE CARNE MIXTA (6,12)	TORTILLA A LA FRANCESA (3)	MERLUZA HORNO AL LIMÓN (4)
ENSALADA CAPRESE (mezclum, tomate, aceitunas negras, orégano, albahaca, queso tierno)	JUDÍAS VERDES Y CHAMPIÑONES	ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, romana, zanahoria)	ENSALADA DE TOMATE CHERRY (iceberg, mezclum, tomate cherry)	PATATA AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Lentejas con verduras y arroz / Fruta	Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sopa de pasta y salmón con calabacín / Fruta	Crema de verduras y pollo con champiñones / Fruta	Ensalada y quiche / Fruta
20	21	22	23	24
FIDEUÁ CON CREMA DE NATA Y CHAMPIÑONES (1,3,7)	CREMA DE ZANAHORIA	ARROZ CINCO DELICIAS (zanahoria, guisantes, tortilla, gambas) (2,3,4,12,14)	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	GARBANZOS CON CON VERDURAS Y CUSCÚS (1)
LIBRITO DE PAVO (1,3,7)	LLAMPUGA CON PIMIENTOS (4)	PECHUGA DE POLLO AL HORNO	TORTILLA DE PATATA (3)	ALBÓNDIGAS DE CARNE DE POLLO Y TERNERA (1,6,12)
ENSALADA CON CANÓNICOS (iceberg, canónigos, tomate)	PATATAS ASADAS	ENSALADA GREGA (romana, hoja de roble, aceitunas negras, orégano, queso tierno) (7)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mezclum, tomate, zanahoria, soja) (6)	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Cuscús con verduras y garbanzos/ Fruta	Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Bacalao con patata y verduras con horno / Fruta	Crema de verduras y pollo con calabaza / Fruta	Ensalada y quesadillas variadas / Fruta
27	28	29	30	31
FIDEUS PAYESES CON CARNE, JUDÍAS Y ALCACHOFA (1,3)	ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO (3)	GUIZO DE ALUBIAS ROJAS CON COL Y VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES CON VERDURAS (1,3)	CREMA DE CALABAZA Y LEGUMBRES
SALCHICHA DE CERDO (6,7,12)	HOKI A LA PLANCHA CON PICADA (4)	TORTILLA A LA FRANCESA (3)	BACALAO CON PIMIENTOS ASADOS (4)	LOMO DE CERDO CON SALSA A LA PIMIENTA (1,2,3,4,5,7,8,9)
ENSALADA DE ESPINACAS (iceberg, espinacas, aceitunas negras, maíz)	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA DE INVIERNO (iceberg, mezclum, zanahoria, naranja)	ENSALADA MEDITERRÁNEA (iceberg, mezclum, cebolla morada, zanahoria)	PATATAS AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Espirales de legumbre con curry de verduras / Fruta	Sopa de pasta y croquetas con ensalada / Fruta	Salmón con arroz y verduras / Fruta	Huevo hervido con patata y verduras / Fruta	Ensalada y pastel de merluza con puré de patata / Fruta

Leyenda de alérgenos presentes:

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 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

enero de 2025

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

Artículo 5. Información de los menús a las familias

Las personas responsables de los centros educativos han de proporcionar a las 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.

