

Escuelas **Menú General** **marzo 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: fresas, pera, manzana, plátano, naranja.

De temporada y proximidad: ajos tiernos, acelgas, brócoli calabaza, alcachofa, cebolla, col, coliflor, lechuga, escarola, espinacas, habas tiernas, puerro, guisantes, rábano, zanahoria.

Producte ecológico y de proximidad: garbanzos, calabaza, puerros, lechugas, naranja.

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

3	4	5	6	7
GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (con calabaza ecológica) (1)	ARRÒS INTEGRAL CON VERDURAS (calabacín, zanahoria, xampinyos, guisantes, judías)	PURÉ DE CALABAZA (cebolla, puerro ecológico, calabaza ecológica, patata)	MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (1,3)	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA
LIBRITO DE PAVO (1,3,6,7)	LLAMPUGA AL HORNO (4)	TORTILLA DE PATATA (3)	PECHUGA DE POLLO CON CEBOLLA	HOKI AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4)
ENSALADA DE MAÍZ (iceberg, espinaca, zanahoria)	PIMIENTOS Y PATATA	ENSALADA MEDITERRÀNIA (lechuga ecológica, hoja de roble, tomate, zanahoria)	ENSALADA DE CANÓNIGOS (iceberg, tomate, zanahoria, aceitunas verdes)	PATATAS ASADAS
FRUTA CÍTRICA ecológica	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)
Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras	Sugerencia de cena: Revuelto de huevo, calabacín y patata	Sugerencia de cena: Cuscús con vedures y garbanzos	Sugerencia de cena: Sopa con verduras y huevo	Sugerencia de cena: Pizza casera
10	11	12	13	14
FUSILI AL PESTO (1,3,7,8)	GUIZO DE JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS (con calabaza ecológica)	ARROZ CON VERDURAS (puerro ecológico, zanahoria, pimiento rojo, guisantes)	PURÉ DE COLIFLOR Y RBÓCOLI	GARBANZOS ecológicos CON MENESTRA DE VERDURAS Y ARROZ
MEDALLÓN DE MERLUZA AL HORNO (4)	POLLO ASADO AL LIMÓN	TORTILLA A LA FRANCESA (3)	ALBÓNDIGAS DE POLLO Y TERNERA (1,6,12)	RABAS DE CALAMAR (1,3,2)
ENSALADA GRIEGA (hoja de roble, orégano, aceitunas negras, queso tiemo) (7)	PATATAS FRITAS	ENSALADA DE TOMATE CHERRY (lechuga ecológica, mezclum, zanahoria)	SALSA DE VERDURAS, CON TOMATE (cebolla, zanahoria, tomate) Y PATATA	ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, hoja de roble, tomate, aceitunas verdes)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA ecológica	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Crema y tortilla de acelgas	Sugerencia de cena: Ensalada variada con cuscús	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras	Sugerencia de cena: Ensalada y salmón con cuscús	Sugerencia de cena: Pa amb oli
17	18	19	20	21
SOPA DE CALDO DE VERDURAS CON FIDEVÍ (1,3)	ARROZ 5 DELICIAS (puerro ecológico, zanahoria, maíz, guisantes, gambas, tortilla) (3,4,14)	PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRE (1)	FIDEUÀ DE VERDURAS (1,3)	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (con calabaza ecológica) (1)
TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA (3)	MERLUZA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4)	MAGRO DE CERDO CON SALSA DE TOMATE	FINGERS DE POLLO (1)	SALMÓN AL HORNO (4)
ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana, tomate, maíz, aceitunas negres)	ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomate, albahaca, orégano, aceitunas negras, queso tiemo) (7)	CHAMPIÑONES Y PATATAS	ENSALADA DE INVIERNO (lechuga ecológica, escarola, zanahoria, manzana)	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA ecológica
Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos	Sugerencia de cena: Verduras salteadas, huevo plancha	Sugerencia de cena: Ensalada y bacalao con arroz	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras	Sugerencia de cena: Fajitas mexicanas de verduras
24	25	26	27	28
ESPIRALES CON SALSA 4 QUESOS (1,3,7)	PURÉ DE ZANAHORIA (zanahoria, puerro ecológico, cebolla, patata)	GARBANZOS ecológicos SALTEADOS CON VERDURAS Y ARROZ	PURÉ DE ESPINACAS Y CALABAZA	ARROZ CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA A LA FRANCESA (3)	FILETE DE MERLUZA AL HORNO (4)	SALCHICHAS FRESCAS DE CERDO (6,7,12)	RAGÚ DE TERNERA	HOKI AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4)
ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, tomate, aceitunas verdes)	CON TUMBET (pimientoss, tomate, patata)	ENSALADA DE CANÓNIGOS (iceberg, tomate, zanahoria, aceitunas verdes)	CON SALSA DE VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria) Y PATATA	ENSALADA MEDITERRÀNIA (lechuga ecológica, hoja de roble, tomate, zanahoria)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA ecológica	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)
Sugerencia de cena: Arròs con verduras i indiots	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata i cebolla	Sugerencia de cena: Cuscús saltata con verduras	Sugerencia de cena: Ensalada i ciurons con patata	Sugerencia de cena: Coca de verduras
31				
GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (con calabaza ecológica) (1)				
TORTILLA DE CALABACIN (3)				
ENSALADA DE MAÍZ (iceberg, espinaca, zanahoria)				
FRUTA CÍTRICA ecológica				
Sugerencia de cena: Verduras al horno				
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

marzo 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	1-1-1-0	Cumple
2 Incluir integrales	Incluir	1-0-0-0-1	Cumple
3 PASTA	1	1-1-2-1-0	Cumple todas las semanas excepto 1
4 Incluir integrales	Incluir	1-0-0-0-0	Cumple
5 LEGUMBRES	1 a 2 (Mínimo 6 al mes)	1-2-2-1-1	Cumple
6 HORTALIZAS-PATATA	1 a 2	2-1-1-2-0	Cumple
7 CARNE	1 a 3	2-2-2-2-0	Cumple
8 Priorizar carne blanca	Priorizar	2-1,5-1-0	Cumple
9 Preparados cárnicos	Máximo 4 al mes	0-1-0-1-0	Cumple
10 HUEVOS	1 a 2	1-1-1-1-1	Cumple
11 PESCADO	1 a 3 (Mínimo 6 al mes)	2-1-2-2-0	Cumple
12 de los cuales, Azul	Alternar	1-0-1-0-0	Cumple
13 ENSALADAS	3 a 4	3-3-3-3-1	Cumple
14 OTRAS	1 a 2	2-2-2-2-0	Cumple
15 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	4-4-4-4-1	Cumple
16 YOGUR (<12,3g de azúcar/ 100ml)	0 a 1	1-1-1-1-0	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	2-1-2-0-0	Cumple
20 PRECOCINADOS	Máximo 3 al mes	(1) - 1 (1) - 1 (1) - 0 (1) - 0	Cumple, excepto 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.

