

Escuelas	Menú General	mayo de 2025
----------	--------------	--------------

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

1	2
---	---

Festivo

Legenda de alérgenos presentes:

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

ARROZ SALTEADO CON VERDURAS (pimiento rojo, champiñones, calabacín, zanahoria, guisantes)
PECHUGA DE POLLO CON CEBOLLA Y CHAMPIÑONES
ENSALADA 4 ESTACIONES (iceberg, mezdum, tomate, zanahoria)
YOGUR NATURAL (7)

Sugerencia de cena:

Pizza casera variada / Fruta

5	6	7	8	9
---	---	---	---	---

PURÉ DE CALABACÍN CON CROSTONES (1)	MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (1,3)	GUISO DE JUDÍAS CON COL Y VERDURAS	ARROZ 5 DELÍCIAS (guisantes, zanahoria, maíz, tortilla, gambas) (2,3,7,12,14)	FIDEUÁ A LA CARBONARA (1,3,6,7)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	HOKI AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4)	REDONDO DE PAVO CON CHAMPIÑONES	HAMBURGUESA VEGETAL (1,7)	LLAMPUGA AL HORNO (4)
ENSALADA GRIEGA (hoja de roble, orégano, aceitunas negras, queso tierno) (7)	ENSALADA PRIMAVERA (lechuga, tomate, pepino, aceitunas)	PATATAS FRITAS	ENSALADA ESTIVAL (iceberg, mezdum, tomate cherry, zanahoria)	PIMIENTOS Y SALSA DE TOMATE
YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Lentejas con sanfaina de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y merluza a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Crema fría de pueros y garbanzos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y quiche / Fruta

12	13	14	15	16
----	----	----	----	----

GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	ENSALADA DE PASTA (tomate cherry, maíz, aceitunas negras, atún) (1,3,4)	PURÉ DE ZANAHORIA	ARROZ CON MENESTRA DE VERDURAS Y GARBANZOS	SOPA MINISTRONE CON FIDEVÍ (1,3)
FINGERS DE POLLO (1)	RAPE AL HORNO CON PIMENTÓN (4)	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	MUSLOS DE POLLO AL HORNO	REDPONDO DE TERNERA
ENSALADA CAMPERA (iceberg, cebolla morada, tomate, maíz)	BRÓCOLI Y ZANAHORIA	ENSALADA DE TOMATE CHERRY (iceberg, mezdum, aceitunas)	ENSALADA DE MANZANA (iceberg, hoja de roble, zanahoria)	SALSA DE VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate) Y ARROZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)
Sugerencia de cena: Tortilla de patata y pimientos asados / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de alubias blancas / Fruta	Sugerencia de cena: Merluza al horno con arroz y salsa de pueros / Fruta	Sugerencia de cena: Sepia con cuscús y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y quesadillas variadas / Fruta

19	20	21	22	23
----	----	----	----	----

ESPIRALES CON SALSA A LA PIZZAIOLA (1,3)	GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS	FIDEUÁ DE VERDURAS (1,3,9)	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA Y LEGUMBRE (1)	ARROZ INTEGRAL CON SALSA A LA BOLOÑESA
SALCHICHAS DE CERDO (6,7,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	BACALAO AL HORNO (4)	PECHUGA DE POLLO AL HORNO	SALMÓN AL HORNO (4)
ENSALADA CAPRESE (mezdum, tomate, albahaca, orégano, aceitunas negras, queso) (7)	PATATA ASADA	ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, espinacas, zanahoria)	PATATAS ASADAS Y SALSA BARBACOA CASERA	ENSALADA DE CANÓNIGOS (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria, aceitunas verdes)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Arroz con alubias pintas a la mexicana / Fruta	Sugerencia de cena: Lomo de atún con arroz y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de garbanzos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Pastel de calabacín con salsa y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pa amb oli / Fruta

26	27	28	29	30
----	----	----	----	----

PURÉ DE ESPINACAS	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS (1,3)	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	ARROZ 5 DELÍCIAS (guisantes, zanahoria, maíz, tortilla, gambas) (2,3,7,12,14)	FUSILLI 4 QUESOS (1,3,7)
LIBRITO DE PAVO CON JAMÓN y QUESO (1,3,6,7)	HOKI AL HORNO CON PICADA (4)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	POLLO AL HORNO	FILETE DE MERLUZA AL HORNO (4)
ENSALADA 4 ESTACIONES (iceberg, mezdum, tomate, zanahoria)	COLIFLOR Y BRÓCOLI AL VAPOR	ENSALADA CAMPERA (iceberg, cebolla morada, tomate, maíz)	ENSALADA PRIMAVERA (lechuga, tomate, pepino, aceitunas)	MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con pesto / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y salmón a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta

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

