

Menú ESCOLAR GENERAL, mes de abril de 2025

La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Los menús van acompañados de agua y pan blanco o pan integral, a petición del centro.

Las frutas del mes son: manzana, naranja, pera, plátano.

Los yogures se sirven, a petición del centro, naturales o de sabores, con azúcar o sin azúcar. Los yogures con azúcar tienen máximo 12,3g/ 100ml.

1	2	3	4	
MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA PIÑONET	CREMA DE ZANAHORIA	ARROZ DE PESCADO	
LOMO AL HORNO	MERLUZA CON EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado)	POLLO A LA PLANCHA	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO	
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras con sardinas / Fruta	
7	8	9	10	11
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA MARAVILLA	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas)	ARROZ MELOSO DE POLLO Y VERDURAS	ESPAGUETIS A LA CARBONARA	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS Y BACALAO
CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS (huevo, pan rallado)	JAMONCITO DE POLLO ASADO CON LIMÓN Y ROMERO	PALOMETA AL HORNO GRATINADA (bechamel, queso)	LONGANIZA DE CERDO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Aroz con verduras y alubias pintas / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera / Fruta
14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas)	ARROZ INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE			
NUGETS CASEROS DE POLLO (huevo pan rallado)	ABADEJO AL ENELDO			
ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	MENESTRA DE VERDURAS		Festivo	Festivo
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA			
Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías y zanahoria con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y cuscús / Fruta			
21	22	23	24	25

Vacaciones de Semana Santa

28	29	30
ARROZ A LA MILANESA (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, bacon, queso)	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA PIÑONET	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)
POLLO A LA PLANCHA	HOKI CON ENHARINADO CASERO (huevo, harina de trigo)	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	PATATA, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA	CHAMPIÑONES Y ARROZ
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con patata cocida / Fruta

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con [cocinadosbenjamin@hotmail.com](mailto:cocinadosbenjamin@hotmail.com)

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

COCINADOS BENJAMÍN

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

**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).

Las personas responsables de la oferta alimentaria de los centros educativos, de los centros sanitarios y de las dependencias administrativas sanitarias deben tener a disposición de la Dirección marçal de Salud Pública y Participación el etiquetado nutricional de los alimentos envasados y/o la documentación necesaria para saber los contenidos nutricionales y el tipo de alimentos que se ofrecen en los bares, cantinas, quioscos o máquinas expendedoras ubicado en sus recintos.

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.

