

Menú ESCOLAR GENERAL, mes d'abril de 2025

La cuna utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar. Oli d'oliva verge extra per trempar en cru.
Els menús van acompanyats d'aigua i pa blanc o integral, a petició del centre.
Les fruites del mes són: pera, poma, plàtan, taronja.

els iogurts es serveixen, a petició del centre, naturals o de sabors, amb sucre o sense sucre. Els iogurts amb sucre tenen màxim 12,3g/ 100ml.

	1	2	3	4
	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA PINYONET	CREMA DE PASTANAGA	ARRÒS DE PEIX
	LLOM AL FORN	LLUÇ AMB PANAT CASOLÀ (ou, pa ratllat)	POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE
	MONGETES TENDRES SALTADAS AMB BACO	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	PATATA I PEBRES TORRATS	ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)
	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggestiment de sopar: Ensalada i llenguado enfarinat amb patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggestiment de sopar: Cuscús amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggestiment de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita
7	8	9	10	11
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA MERAVELLA	CREMA DE VERDURES I LLEGUM (llenties)	ARRÒS MELÓS DE POLLASTRE I VERDURES	ESPAGUETIS A LA CARBONARA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES I BACALLÀ
XISPITAS DE LLUÇ CASOLANES (ou, pa ratllat)	CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I ROMANÍ	PALOMETA AL FORN GRATINADA (beixamel, formatge)	LLONGANISSA DE PORC A LA PLANXA	TRUITA DE PATATA I CEBA
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga)	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb carabassí i pastanaga / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggestiment de sopar: Arròs amb verdures i mongetes pintes / Fruita	Suggestiment de sopar: Cuscús amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i pizza casera / Fruita
14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURES I LLEGUM (llenties)	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSa DE TOMÀTIGA			
NUGETS CASOLANS DE POLLASTRE (ou pa ratllat)	ABADEJO A L'ANET			
ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	MINESTRA DE VERDURES		Festiu	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
Suggestiment de sopar: Bullit de patata, mongetes i pastanaga amb ou / Fruita	Suggestiment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita			
21	22	23	24	25

Vacances de Setmana Santa

28	29	30
ARRÒS A LA MILANESA (all, ceba, tomàtiga, pebre vermell, bacó, formatge)	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA PINYONET	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES
POLLASTRE A LA PLANXA	HOKI AMB ENFARINAT CASOLÀ (ou, farina de blat)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	PATATA, MONGETES TENDRES I PASTANAGA	XAMPINYONS I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i truita de carabassí / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada de cuscús i ciurons / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata bullida / Fruita

Si necessita informació dels al·lèrgens continguts en el menú, contacti amb 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

Articles del Decret 39/2019, de 17 de maig que s'apliquen al Centres Educatius

Article 16. Vigilància i control. Valoració de la programació del menú per part de personal qualificat amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica.

Article 4. Requisits i criteris per a la programació dels menús escolars i la freqüència de consum setmanal

	Grups d'Aliments	Freqüència Setmanal	Menú	OBSERVACIONS
1	ARRÓS	1	1-1-1-1	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	0-0-1-0	Compleix
3	PASTA	1	2-2-0-1	No compleix, a petició expressa de l'empresa
4	Incloure integrals	Incloure	1-0-0-0	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	0-2-2-1	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-1-1-0	Compleix
7	CARN	1 a 3	2-2-1-2	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-1-1-1	Compleix
9	Preparats carnis	Màxim 4 al mes	0-1-0-1	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-0	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	1-2-1-1	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	0-1-0-0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	2-3-2-1	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	2-2-1-2	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	3-4-3-2	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/ 100ml)	0 a 1	1-1-0-1	Compleix
17	OLI PER CUINAR	Oli d'Oliva o Oli de Girasol Alt Oleic		Compleix
18	OLI PER TREMPAR	Oli d'Oliva Verge o Oli d'Oliva Verge Extra		Compleix
19	FRITURES	Màxim 2 a la setmana	1-2-2-1	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	0-0-0-0	Compleix

Article 5. Informació dels menús a les famílies

Les persones responsables dels centres educatius han de proporcionar a les famílies, persones que exerceixen la tutela o responsables dels comensals, incloent-hi les persones amb necessitats especials (intoleràncies, al·lèrgies alimentàries o altres malalties que així ho exigeixin), la programació mensual dels menús de la manera més clara i detallada possible i les han d'orientar amb menús adequats perquè el sopar sigui complementari amb el menú del migdia.

La informació sobre els menús ha de ser accessible a persones amb qualsevol tipus de diversitat funcional, quan així es requereixi.

Així mateix, s'ha de posar a disposició de les famílies, persones que exerceixen la tutela o responsables dels comensals la informació dels productes utilitzats per a l'elaboració dels menús que sigui exigible per les normes sobre etiquetatge de productes alimentaris i per les normes sobre la informació a les persones consumidores.

Article 16. Vigilància i control

La documentació justificativa de la valoració de la programació del menú per part de personal qualificat amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica. (aquest document)

L'existència de fitxes tècniques dels menús, amb la mesura dels ingredients que els integren (volum i pes).

Les persones responsables de l'oferta alimentària dels centres educatius, dels centres sanitaris i de les dependències administratives sanitàries han de tenir a disposició de la Direcció marçal de Salut Pública i Participació l'etiquetatge nutricional dels aliments envasats y/o la documentació necessària per conèixer els continguts nutricionals i el tipus d'aliments que s'ofereixen en els bars, cantines, quioscos o màquines expendedores ubicades en el seu recinte.

Els centres educatius, a través del consell escolar, poden constituir una comissió de menjador a fi de fer el seguiment i la valoració del servei de menjador, de conformitat amb el contingut d'aquest Decret.

