

Menú ESCOLAR GENERAL, mes de gener 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: mandarina, meló, pera, poma, plàtan, síndria, 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.

		8	9	10
		ARRÒS A LA CUBANA SAN JACOBO CASOLÀ DE PERNIL I FORMATGE ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata bullida / Fruita	CREMA DE VERDURES I LLEGUM (lenties) TRUITA DE PATATA I CEBA ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada) IOGURT Suggeriment de sopar: Arroz amb verdures i fruita seca / Fruita	ESPAGUETIS A LA CARBONARA LLUÇ AL FORN AMB PICADA ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Tacos casolans variats / Fruita
13	14	15	16	17
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA MERAVELLA NUGETS CASOLANS DE POLLASTRE (ou pa ratllat) ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES HOKI AMB ENFARINAT CASOLÀ (ou, farina de blat) ARRÒS AMB PEBRES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i bunyols de patata i formatge / Fruita	CREMA DE CARABASSA CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIDA PATATES ROSTIDES IOGURT Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	PAELLA DE CARN I VERDURES PALOMETA AL FORN AMB PICADA ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i arròs / Fruita	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Torrada de Sant Sebastià / Fruita
20	21	22	23	24
CREMA DE VERDURES I LLEGUM (mongetes) INDIOT AL CURRI ARRÒS BLANC FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA PIÑONET TRUITA DE PATATA I CEBA ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada) IOGURT Suggeriment de sopar: Saltat de verdures amb arròs i indiot trossejat / Fruita	ESPIRALS GRATINATS PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA MINESTRA DE VERDURES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons amb pa torrat / Fruita	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA ABADEJO AMB PANAT CASOLÀ (ou, pa ratllat) ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb pastanaga i tomàtiga / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES LLOM ROSTIT ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Bròquil i patata al vapor amb salmó a la planxa / Fruita
27	28	29	30	31
ARRÒS PAELLA DE CARN I VERDURES SEITONS EN TEMPURA ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB CROQUETES DE BACALLÀ CUINAT DE PILOTES CASOLANES (magre de porc i babilla de vedella) VERDURES (all, ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirales de legumbre con verduras y comino / Fruita	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA CAÇADORA (ceba, xampinyons) ARRÒS BLANC FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Calamar amb ceba, carabassí i patata / Fruita	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA FIDEVÍ HOKI AL FORN AMB PICADA ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada) IOGURT Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita	CREMA DE XAMPINYONS TRUITA DE PATATA I CEBA ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Broqueta de pollastre amb patata i verdures / Fruita

Si necessita informació dels al·lèrgens continguts en el menú, contacti amb cocinadosbenjamin@hotmail.com

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	1-2-2-1	No compleix
4	Incloure integrals	Incloure	0-1-0-0	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	1-1-2-1	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-1-1-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	1-2-3-2	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	0-2-2-1	Compleix
9	Preparats carnis	Màxim 4 al mes	0,5-0-0-1	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	1-2-1-2	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	0-1-0-1	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	3-3-3-4	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	0-2-2-1	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	3-4-4-4	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/ 100ml)	0 a 1	0-1-1-1	No compleix pel Menú especial
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	2-2-2-2	No compleix pel Menú especial
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	0-0-0-1	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 General 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.

