

Menú ESCOLAR GENERAL, mes de enero 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: mandarina, manzana, melón, naranja, pera, plátano, sandía

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.



8		9		10	
		ARROZ A LA CUBANA	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (Lentejas)	ESPAGUETIS A LA CARBONARA	
		SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO CASERO	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA	
		ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	
		FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	
		Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con patata cocida / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Tacos caseros variados / Fruta	
13		14		15	
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA MARAVILLA		POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS		CREMA DE CALABAZA	
NUGETS CASEROS DE POLLO (huevo pan rallado)		HOKI CON ENHARINADO CASERO (huevo, harina de trigo)		MUSLITO DE POLLO ASADO	
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)		ARROZ CON PIMIENTOS		PATATAS ASADAS	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR	
Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta		Sugerencia de cena: Ensalada y buñuelos de patata y queso / Fruta		Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	
20		21		22	
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (alubias)		SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA PIÑONET		ESPIRALES GRATINADOS	
PAVO AL CURRY		TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA		PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	
ARROZ BLANCO		ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)		MENESTRA DE VERDURAS	
FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR		FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta		Sugerencia de cena: Salteado de verduras con arroz y pavo troceado / Fruta		Sugerencia de cena: Ensalada y hamburguesa de garbanzos con pan tostado / Fruta	
27		28		29	
ARROZ PAELLA DE CARNE Y VERDURAS		ENSALADA VARIADA CON CROQUETAS DE BACALAO		POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	
BOQUERONES EN TEMPURA		GUISO DE ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y babilla de temera)		POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CAZADORA (cebolla, champiñones)	
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)		VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate) Y PATATA		ARROZ BLANCO SALTEADO	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta		Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras y comino / Fruta		Sugerencia de cena: Calamar con cebolla, calabacín y patata / Fruta	
30		31			
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA FIDEVÍ		CREMA DE CHAMPIÑONES			
HOKI AL HORNO CON PICADA		TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA			
ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)		ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)			
YOGUR		FRUTA DE TEMPORADA			
Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta		Sugerencia de cena: Brocheta de pollo con patata y verduras / Fruta			

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

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

