

Menú ESCOLAR GENERAL, mes de febrero 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, 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 menos de 12,3g/ 100ml.

3	4	5	6	7
POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA	FIDEOS DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (garbanzos)	ARROZ DE PESCADO
CROQUETAS DE POLLO	LONGANIZA DE CERDO A LA PLANCHA	MERLUZA CON EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado)	POLLO A LA PLANCHA	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA VARIADA CON QUESO (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	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	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Sanfaina de verduras con huevo y pan / Fruta	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 pollo troceado / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras con sardinas / Fruta
10	11	12	13	14
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA MARAVILLA	CREMA DE ZANAHORIA	ARROZ DE POLLO Y VERDURAS	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS	ESPAGUETIS A LA CARBONARA
CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS (huevo, pan rallado)	JAMONCITO DE POLLO ASADO CON LIMÓN Y ROMERO	PALOMETA AL HORNO GRATINADA (bechamel, queso)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	LOMO AL HORNO
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	MENESTRA DE VERDURAS
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 pimientos y alubias pintas / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera / Fruta
17	18	19	20	21
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas)	ENSALADA VARIADA CON RABAS DE CALAMAR CASERAS	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA FIDEVÍ	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
NUGETS CASEROS DE POLLO (huevo pan rallado)	GUISO DE ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y babilla de ternera)	HUEVOS COCIDOS	POLLO ASADO	ABADEJO AL ENELDO
ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, tomate, pimiento rojo) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON CROSTONES DE PAN (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías y zanahoria con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y croquetas de pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quiche variado / Fruta
24	25	26	27	28
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA PIÑONET	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	PAELLA DE PESCADO Y VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA	No lectivo
HOKI CON ENHARINADO CASERO (huevo, harina de trigo)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	PAVO A LA PLANCHA	PALOMETA AL HORNO	
PATATA, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, brotes tiernos, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	MENESTRA DE VERDURAS	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías verdes, zanahoria y guisantes / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones al curry / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quesadillas variadas / Fruta	

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con 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

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



Maria Colomer Valiente
Dietista-nutricionista Col IB00005
Miembro de Honor de la Academia Española de Nutrición y Dietética ACAD0089

