

Menú ESCOLAR GENERAL, mes de novembre de 2024

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.

1				
Festiu				
				
4	5	6	7	8
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA MERAVELLA	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA	PAELLA DE CARN I VERDURES	MACARRONES INTEGRALES A LA BOLONYESA
NUGETS CASOLANS DE POLLASTRE (ou pa ratllat)	HOKI AMB ENFARINAT CASOLÀ (ou, farina de blat)	CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIDA	PALOMETA AL FORN AMB PICADA	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ARRÒS AMB PEBRES	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i bunyols de patata i formatge / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i arròs / Fruita	Suggestiment de sopar: Torrada de Sant Sebastià / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE VERDURES I LLEGUM (mongetes)	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA PIÑONET	ESPIRALS GRATINATS	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES
INDIOT AL FORN	TRUITA DE PATATA I CEBA	PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA	ABADEJO AMB PANAT CASOLÀ (ou, pa ratllat)	LLOM ROSTIT
PATATA I VERDURES (ceba, pastanaga, xampinyons)	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Saltat de verdures amb arròs i indiot trossejat / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons amb pa torrat / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb pastanaga i tomàtiga / Fruita	Suggestiment de sopar: Bròquil i patata al vapor amb salmó a la planxa / Fruita
18	19	20	21	22
MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA	ENSALADA VARIADA AMB CROQUETES DE BACALLÀ	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA FIDEVÍ	CREMA DE XAMPINYONS
SEITONS EN TEMPURA	CUINAT DE PILOTES CASOLANES (magre de porc i babilla de vedella)	POLLASTRE AL CURRI	HOKI AL FORN AMB PICADA	TRUITA DE PATATA I CEBA
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada)	VERDURES (all, cebes, pastanaga, pèsols, tomàtiga) I PATATA	ARRÒS BLANC	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirales de legumbre con verduras y comino / Fruita	Suggestiment de sopar: Calamar amb cebes, carabassí i patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita	Suggestiment de sopar: Broqueta de pollastre amb patata i verdures / Fruita
25	26	27	28	29
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA	FIDEUS DE VERDURES	CREMA DE VERDURES I LLEGUM (ciurons)	ARRÒS DE PEIX
CROQUETES DE POLLASTRE	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA	LLUÇ AMB PANAT CASOLÀ (ou, pa ratllat)	POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE
ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	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	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiment de sopar: Sanfaina de verdures amb ou i pa / Fruita	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 pollastre trossejat / Fruita	Suggestiment de sopar: Coca de verdures amb sardines / 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

octubre de 2024

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

