

Menú ESCOLAR GENERAL, mes de enero de 2024

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.

Las frutas del mes de enero son: frambuesa, fresa, kiwi, mandarina, manzana, naranja, pera, plátano, pomelo.

Las hortalizas del mes de enero son: acelgas, alcachofas, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, col lombarda, col, coliflor, escarola, espinaca, pepino, pimientos, puerro, rábano, tomate, zanahoria.

El yogur contiene menos de 12.3g de azúcar/ 100ml

8	9	10	11	12
ARROZ A LA MILANESA (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, bacon, queso)	SOPA DE "BULLIT" c/ FIDEVÍ	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas)	FIDEUÁ A LA CARBONARA
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO CASERO	"BULLIT MALLORQUÍ"	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA
ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	PATATA Y VERDURAS (judía verde, zanahoria, col, cebolla)	CHAMPIÑONES Y ARROZ	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y garbanzos / Fruta	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
15	16	17	18	19
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA MARAVILLA	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CALABAZA	PAELLA DE CARNE Y VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA
NUGETS CASEROS DE POLLO (huevo pan rallado)	HOKI CON ENHARINADO CASERO (huevo, harina de trigo)	MUSLITO DE POLLO ASADO	PALOMETA AL HORNO CON PICADA	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ARROZ CON PIMIENTOS	PATATAS ASADAS	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
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	Sugerencia de cena: Guiso de lentejas con verduras y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Tomada de Sant Sebastià / Fruta
22	23	24	25	26
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (alubias)	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA PIÑONET	ESPIRALES GRATINADOS	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS
LOMO ASADO	ABADEJO CON EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	TORTILLA A LA FRANCESA CON JAMÓN	ESCALOPE DE PAVO CASERO (huevo, pan rallado)
PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	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	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza con zanahoria y tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Brócoli y patata al vapor con salmón a la plancha / Fruta
29	30	31		
"ARRÒS BRUT"	ENSALADA VARIADA CON CROQUETAS DE BACALAO	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS		
BOQUERONES EN TEMPURA	GUISO DE ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y babilla de ternera)	POLLO AL CURRY		
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 salteado de verduras y comino /	Sugerencia de cena: Calamar con cebolla, calabacín y patata / Fruta		

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com

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	2-2-2-0	No cumple
4	Incluir integrales	Incluir	0-1-0-0	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	3-2-3-1	Cumple
8	Priorizar carne blanca	Priorizar	1-2-2-0	Cumple
9	Preparados cárnicos	Máximo 4 al mes	2-0-0-0	Cumple
10	HUEVOS	1 a 2	1-1-1-1	Cumple
11	PESCADO	1 a 3 (Mínimo 6 al mes)	1-2-1-1	Cumple
12	de los cuales, Azul	Alternar	0-1-0-1	Cumple
13	ENSALADAS	3 a 4	3-3-3-3	Cumple
14	OTRAS	1 a 2	2-2-2-1	Cumple
15	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	4-4-4-3	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	2-2-2-2	Cumple
20	PRECOCINADOS	Máximo 3 al mes	0-0-0-2	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.

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.

