

Menú ESCOLAR GENERAL, mes de octubre de 2025

La cuina 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, taronja.

els iogurts es serveixen, a petició del centre, naturals o de sabors, amb sucre o sense sucre. Els iogurts amb sucre tenen menys de 12,3g de sucres/ 100ml.

		1	2	3
		SOPA DE "BULLIT" AMB FIDEVÍ	CREMA DE VERDURES I LLEGUM (llenties)	FIDEUÀ DE CARN I VERDURES
		FRIT DE POLLASTRE	SAN JACOBO CASOLÀ DE PERNIL I FORMATGE	ABADEJO AL FORN AMB PICADA
		PATATA I VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
		IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA MERAVELLA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA	PAELLA DE CARN I VERDURES	MACARRONS INTEGRALS 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
13	14	15	16	17
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
20	21	22	23	24
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA FIDEVÍ	ENSALADA VARIADA AMB CROQUETES DE BACALLÀ	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	"ARRÒS BRUT"	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, ceba, 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
27	28	29	30	31
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	MACARRONES INTEGRALS A LA NAPOLITANA	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA PIÑONET	CREMA DE VERDURES I LLEGUM (ciurons)	ARRÒS DE PEIX
CROQUETES DE POLLASTRE	LLOM AL FORN	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

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

Suggeriments de sopars mes d'octubre de 2025

		1	2	3
		Ensalada i salmó a la planxa amb patata bullida / Fruita	Arroz amb verdures i fruita seca / Fruita	Tacos casolans variats / Fruita
6	7	8	9	10
Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Ensalada i bonyols de patata i formatge / Fruita	Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Cuinat de lleties amb verdures i arròs / Fruita	Torrada de Sant Sebastià / Fruita
13	14	15	16	17
Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Saltat de verdures amb arròs i indiot trossejat / Fruita	Ensalada i hamburguesa de ciurons amb pa torrat/ Fruita	Sopa de pasta i lluç amb pastanaga i tomàtiga / Fruita	Bròquil i patata al vapor amb salmó a la planxa / Fruita
20	21	22	23	24
Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	Espirales de legumbre con verduras y comino / Fruita	Calamar amb ceba, carabassí i patata / Fruita	Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita	Brocheta de pollastre amb patata i verdures / Fruita
27	28	29	30	31
Sanfaina de verdures amb ou i pa / Fruita	Ensalada i llenguado enfarinat amb patata / Fruita	Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Cuscús amb verdures i pollastre trossejat / Fruita	Coca de verdures amb sardines / Fruita

Valoració del compliment del Decret 39/2019, de 17 de maig, sobre la promoció de la dieta mediterrània als centres educatius i sanitaris de les Illes Balears

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

