

El dinar s'acompanya de **pa integral** i **aigua**. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, pera, poma, plàtan, taronja.

De temporada i proximitat: bledes, bròquil, carabassa, ceba, col, coliflor, enciam, escarola, espinacs, fava tendra, grells, moniato, pastanaga, tomàtiga.

Producte ecològic i de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletugues, taronja.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té o bé 10g de sucre o bé 11,4g de sucres segons la fitxa tècnica dels 2 proveïdors amb el que fa feina l'empresa.

2	3	4	5	6
CREMA DE CARABASSA	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga cicerol, blat de les índies, olives negres, ou, tonyina) (1,3,4)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB COL I VERDURES (amb carabassa ecològica i de proximitat)	ARRÒS integral A LA PIZZAIOLA (ceba, salsa tomàtiga, alfabetuera)	Festiu
TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	FILET DE LLUÇ (4)	RODO D'INDIOT AL FORN AMB XAMPINYONS	ANELLS DE LLUÇ ARREBOSSAT (1,2,3,4,7,14)	
ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, pastanaga, tomàtiga)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana, ceba morada, tomàtiga)	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures saltades / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb arròs / Fruita	FRUITA ecològica Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita	
9	10	11	12	13
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col) (amb carabassa ecològica i de proximitat) (1)	FUSSILI AL PESTO (1,3,7,8)	CREMA D'ESPINACS I CIURONS ecològics i de proximitat	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES	SOPA MINISTRONE AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,9)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	RAP AL PEBRE BORD VERMELL (4)	ROSTIT DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)	REDÓ DE VEDELLA
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana, pastanaga)	BRÒQUIL I COLFLORI	ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	ENSALADA GREGA (romana, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	VERDURES (ceba, porro ecològic i de proximitat, pastanaga) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiots / Fruita	FRUITA ecològica Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous romputs amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç carabassí / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
TORTELLINI DE FORMATGE AMB TOMÀTIGA (1,3,7)	CREMA DE CARABASSÍ	ARRÒS AMB VERDURES I CIURONS	Menú Especial de Nadal	
TRUITA A LA FRANCESA (3)	LLAMPUGA AMB PEBRES (4)	LLIBRET D'INDIOT (1,3,7)	SOPA DE BROU DE NADAL (1,3,9)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col) (amb carabassa ecològica i de proximitat) (1)
ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA MEDITERRÀNIA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)	NUGGETS DE POLLASTRE (1,3,7) I PATATES XIPS	LLOM AMB CEBA
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	FRUITA ecològica Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb verdures i patata / Fruita	FRUITA I DOLÇOS DE NADAL (1,3,8,11) Suggeriment de sopar: Bacallà amb salsa de pebre si arròs / Fruita	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicerol) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos

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

Catering escolar CAN ARABÍ

desembre 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	ARRÒS	1	1_1_1	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	1_0_0	Compleix
3	PASTA	1	1_2_2	No compleix
4	Incloure integrals	Incloure	0_1_0	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	1_2_2	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1_1_1	Compleix
7	CARN	1 a 3	1_2_3	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1_1_2	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0_0_0	Compleix
10	OUS	1 a 2	1_1_1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	2_2_1	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	0_1_1	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	3_3_3	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	1_2_2	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	3_4_4	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/100ml)	0 a 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_1_2	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	1 (1) - (1) - (1) 2	No 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).

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.

