

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 < 12,3g sucre/100g**



		8	9	10
		ARRÒS SALTAT AMB VERDURES	CREMA DE COLFLORI I BRÒQUIL	MACARRONS A LA BOLONYESA (1,3)
		RODO D'INDIOT AL FORN AMB XAMPINYONS	ROSTIT DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)
		BRÒQUIL AMB TOMÀTIGA CICEROL	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana, ceba morada, tomàtiga)
		FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		Lluç al forn amb verdures i patata / Fruita	Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Pizza casolana / Fruita
13	14	15	16	17
SOPA MINISTRONE AMB MERAVELLA (1,3,9)	ENSALADA DE PASTA (blat de les índies, olives negres, tomàtiga cicero, truita) (1,3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC MARINER (2,4,12,14)	CUINAT DE CIURONS I VERDURES
FINGERS DE POLLASTRE (1,3)	MEDALLONS DE LLUÇ AL FORN (4)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	LLUÇ FORN A LA LLIMONA (4)
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, orenga, alfabetguera, formatge tendre) (7)	MONGETA TENDRE I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana, pastanaga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicero)	PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Sopa de pasta i salmó amb carabassí / Fruita	Crema de verdures i pollastre amb xampinyons / Fruita	Ensalada i quiche / Fruita
20	21	22	23	24
FIDEUÀ AMB CREMA DE NATA I XAMPINYONS (1,3,7)	CREMA DE PASTANAGA	ARRÒS CINQ DELICIES (pastanaga, pèsols, truita, gambes) (2,3,4,12,14)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	CIURONS AMB AMB VERDURES I CUSCUS (1)
LLIBRET D'INDIOT (1,3,7)	LLAMPUGA AMB PEBRES (4)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA DE PATATA (3)	PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA GREGA (romana, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, soia) (6)	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	Bacallà amb patata i verdures amb forn / Fruita	Crema de verdures i pollastre amb carabassa / Fruita	Ensalada i quesadillas variades / Fruita
27	28	29	30	31
FIDEUS PAGESOS AMB CARN, MONGETES I CARXOFA (1,3)	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSAS DE TOMÀTIGA I OU (3)	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL I VERDURES	MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES (1,3)	CREMA DE CARABASSA I LLEGUMS
LLONGANISSA DE PORC (6,7,12)	HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	BACALLÀ AMB PEBRES TORRATS (4)	LLOM DE PORC AMB SALSAS AL PEBRE (1,2,3,4,5,7,8,9)
ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA D'HIVERN (iceberg, mesclum, pastanaga, taronja)	ENSALADA MEDITERRÀNIA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)	PATATES AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	Sopa de pasta i croquetes amb ensalada / Fruita	Salmó amb arròs i verdures / Fruita	Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Ensalada i pastis de lluç amb puré de patata / Fruita

#### Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 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

gener de 2025

### 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	1-1-1-1	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	0-0-0-0	No compleix
3	PASTA	1	1-2-1-2	No compleix
4	Incloure integrals	Incloure	0-0-0-1	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	1-1-2-2	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-1-1-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	2-2-3-2	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	2-1-2-0	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0-1-0-1	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	1-2-1-2	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	1-2-2-2	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	3-4-4-4	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	1-1-2-0	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	(1) - 1 (1) - 1 (1) - (1)	No compleix (per les truites pasteurizadas)

#### 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.

