

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 bledes, bròquil, carabassa, ceba, col, coliflor, enciam, escarola, espinacs, grells, moniato, pastanaga

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

3	4	5	6	7
TORTELINIS DE FORMATGE AMB SALS DE TOMÀTIGA (1,3,7) HOKI AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4) ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana, ceba morada, tomàtiga) FRUITA DE TEMPORADA	CUINAT DE MONGETES BLANQUES I VERDURES (carabassa ecològica) TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3) ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga) FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS DE VERDURES (ceba, porro ecològic, pastanaga, pebres, pèsols, albergínia) INDIOT AL FORN MONGETA TENDRE I XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	PURÉ DE PASTANAGÓ LLOM DE LLUÇ AMB SALS MARINERA (2,4) ARRÒS BULLIT IOGURT NATURAL (7)	CIURONS ecològics AMB VERDURES (pastanaga, carabassi, pebre vermell) I CUSCÚS (1) CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN ENSALADA MEDITERRÀNIA lletuga ecològica, ceba morada, pastanaga) FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa amb verdures i crostons de pa / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i salmó amb patata / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i truita a la francesa amb pa / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Coca de verdures casolana / Fruita
10	11	12	13	14
MACARRONS INTEGRALS AMB SALS DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3) LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,6,7) ENSALADA D'HIVERN (iceberg, mesclum, pastanaga, taronja) FRUITA DE TEMPORADA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (carabassa ecològica) (1) LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL, JULIVERT I PEBRES TORRATS (4) BRÒQUIL I COLIFLOR AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS DELÍCIES DEL CAMP (ceba, porro ecològic, pebres, xampinyons, pèsols) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (lletuga ecològica, mesclum, tomàtiga cicero) IOGURT NATURAL (7)	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS (1) PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12) AMB PATATA, SALS DE TOMÀTIGA I VERDURES (pastanaga i pèsols) FRUITA DE TEMPORADA	FUSILLI PRIMAVERA (tomàtiga cicero, olives verdes, ou bullit) (1,3) SALMÓ AL FORN (4) ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana, pastanaga) FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> Ou bullit amb patata, bròquil i pastanaga / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Crema de verdures amb crostons de pa / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Pollastre saltat amb pebres i patata rostida / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i quesadilles variades / Fruita
17	18	19	20	21
SOPA DE BROU DE VERDURES AMB MARAVILLA (1,3) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7) FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA LLAMPUGA AL FORN (4) PEBRE VERMELL I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	FIDEUS PAGESOS (mongetes, carxofa, carn variada) (1,3) HAMBURGUESA VEGETAL (1,3,7,9) ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga ecològica, tomàtiga, pastanaga) FRUITA DE TEMPORADA	CIURONS ecològics AMB MINISTRA DE VERDURES I CUSCÚS (1) FILET DE RAP AL FORN AMB PEBRE BORD (4) ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga) FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE BRÒQUIL (ceba o porro ecològic, patata) PITERA DE POLLASTRE AMB SALS AL CURRY (7) ARRÒS BULLIT IOGURT NATURAL (7)
<b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegum amb verdures / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i truita de carabassó / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Llenties cuinades amb verdures / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa minestrone amb crostons / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Tortillas amb ensalada i tonyina / Fruita
24	25	26	27	28
FIDEUÀ A LA BOLONYESA (1,3) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana, pastanaga) FRUITA DE TEMPORADA	CUINAT DE CIURONS ecològics AMB VERDURES (carabassa ecològica) SALSITXES FRESQUES DE PORC (6,7,12) MINISTRA DE VERDURES FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS CINC DELÍCIES (pastanaga, pebre verd, pebre vermell, pèsols, truita) (3) ANELLS DE LLUÇ ARREBOSSAT (1,3,4) ENSALADA CAMPERA (lletuga ecològica, ceba morada, tomàtiga) IOGURT NATURAL (7)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA RODÓ VEDELLA PATATA I SALS DE VERDURES (ceba, porro ecològic, patata) FRUITA DE TEMPORADA	Festa escolar unificada
<b>Suggeriment de sopar:</b> Llenties amb pisto de verdures / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Crema de verdures amb crostons de pa / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i pizza casolana / Fruita	

#### 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

febrer 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	0-0-1-0	No compleix
3	PASTA	1	1-2-2-1	No compleix
4	Incloure integrals	Incloure	0-1-0-0	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2-2-1-1	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-1-1-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	2-2-1-2	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	2-1-1-0	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)	2-2-2-1	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	0-1-1-0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	3-3-3-2	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	2-2-2-2	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	4-4-4-3	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	1-1-1-1	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	(1) - 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 exerceixin 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.