

CEIP

Menú General

abril de 2026

El dinar s'acompanya de **pa integral** i **aigua**. La cuina utilitza oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verjo extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: Pera, Poma, Plàtan, **Taronja**.

Els productes ecològics en temporada són: carabassa, ciurons, porros i lletuga i fruita 1 pic per setmana. Les llegums cuinades són seques.

Una vegada al mes el peix Hoki es de Pesca Sostenible Certificada. El pollastre, els iogurts i la carn de xot són de benestar animal.

El iogurt que s'ofereix és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

1		2		3	
Macarrons integrals a la Carbonara (1,3,6,7)					
Truita a la Francesa (3)					
Ensalada Primavera		Festiu		Festiu	
Fruita de temporada					
Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita					
6	7	8	9	10	

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

Vacances

13	14	15	16	17
Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Coliflor	Fusilli al Pesto (1,3,7,8)	Ciurons amb Verdures
Nuggets de Pollastre (1)	Hoki a la planxa amb Picada (4)	Pollastre al forn amb Romani	Salmó al forn (4)	Truita de Patata (3)
Ensalada de Tomàtiga cicero (iceberg, fulla de roure, tomàtiga cicero)	Bròquil i Coiflor	Patates fregides	Ensalada Campera (lletuga, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga, blat de les índies)	Ensalada Rústica (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt Natural (7)	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pebres i ceba morada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i coliflor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i ciurons trempats amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pollastre amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i pa amb oli / Fruita
20	21	22	23	24
Crema de Pastanaga i Llenties (1)	Fideuà a la Carbonara (1,3,6,7)	Cuinat de Mongetes Blanques amb Verdures	Arròs sec Mariner (2,4,14)	Crema d'Espinacs i Carabassa
Bacallà arrebossat (1,4)	Pitera d'Indiot amb Ceba	Lluç al forn amb Salsa Marinera (2,4,14)	Truita a la Francesa (3)	Estofat de Vedella
Ensalada amb Olives (lletuga, iceberg, tomàtiga, olives)	Ensalada Mediterrània (mesclum, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga)	Minestra de Verdures	Ensalada Grega (lletuga, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) i Patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt Natural (7)
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i falàfel de ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullidura de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i creps casolans / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb espinacs i salmó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
27	28	29	30	
Arròs integral amb Xampinyons	Ciurons amb Verdures	Macarrons integrals a la Pizzaiola (1,3)	Crema de Verdures i Llegums (1)	
Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Truita de Patata i Ceba (3)	Llampuga amb Ceba i Pebre Verd i Vermell (4)	Pollastre al Curry (7)	
Ensalada Caprese (mesclum, tomàtiga, olives negres, alfàbrega, formatge tendre) (7)	Ensalada amb Canonges (iceberg, canonges, pastanaga, tomàtiga, olives verdes)	Patata panadera	Arròs Bullit	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt Natural (7)	Fruita de temporada	
Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Verat a la planxa amb arròs i pebres / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pa amb oli variat / 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

Catering escolar CAN ARABÍ

abril de 2026

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	0-1-1-1	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	0-1-0-1	Compleix
3	PASTA	1	1-1-1-1	Compleix
4	Incloure integrals	Incloure	1-0-0-1	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	0-2-2-2	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	0-1-2-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	0-2-2-2	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	0-2-1-1,5	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0-0-0-1	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	0-2-2-1	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	0-1-0-1	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	1-3-3-2	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	0-2-2-2	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	1-4-4-3	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/100ml)	0 a 1	0-1-1-1	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	0-2-1-1	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	(1)-1 (1)-1 (1)-(1)	Compleix (Trites pasteuritzades)

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.

