



Los menús van acompañados de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar. Las frutas del mes son: mandarina, manzana, naranja, pera, plátano. Las hortalizas del mes son: acelgas, brócoli, calabaza, coliflor, col, espinacas, ajos tiernos, lechuga, boniato, tomate, zanahoria.

1 vez a la semana la fruta es de producción ecológica. Las hortalizas de los purés son de producción local y ecológica. Las legumbres son secas.

La merluza es de pesca sostenible certificada. Los productos de bienestar animal son la pechuga de pollo y el lomo de cerdo.

El yogur es natural. Con azúcar o sin azúcar a demanda del centro. El yogur con azúcar contiene menos de 12,3g/100ml.

	1	2	3
	Arroz integral con Salsa de Tomate		
	Merluza a la Milanesa (1,3,4)		
	Ensalada con Maíz (romana, canónigos, tomate, zanahoria)	Festivo	Festivo
	Fruta de Temporada		
	Sugerencia de cena: Garbanzos con verduras y cuscús / Fruta		
6	7	8	10

## Vacaciones

13	14	15	16	17
Lentejas estofadas con Verduras (1)	Crema de Acelgas y Zanahoria	Paella de Verduras (9)	Macarrones integrales con Salsa Napolitana (1,3)	Crema de Verduras y Alubias blancas
Croquetas de Pollo (1,3,6,7,9,10,11)	Estofado de Pollo	Salmón a la plancha (4)	Tortilla a la Francesa (3)	Lomo al horno
Ensalada con Maíz (romana, canónigos, tomate, zanahoria)	Patata y Verduras (cebolla, tomate, guisantes, zanahoria)	Judías verdes	Tomate aliñado con Aceitunas	Ensalada con Aceitunas (lechuga, escarola, tomate, zanahoria)
Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena: Pisto de verduras con huevos a la plancha y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y merluza a la plancha con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Garbanzos aliñados con patata y ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Bacalao a la plancha con patata y pimientos / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y pizza casera variada / Fruta
20	21	22	23	24
Fideos Payeses (alcachofa, coliflor, zanahoria) (1,3)	Arroz integral con Salsa de Tomate	Guiso de Garbanzos con Verduras	Crema de Zanahoria y Lentejas (1)	Ensalada de Patata, Zanahoria, Judías (ajo, aceite, pimentón, huevo) (3)
Gallineta a la plancha con Picada (4)	Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Lomo al horno	Pollo al horno con Romero	Merluza a la Milanesa (1,3,4)
Tomate aliñado con Orégano	Brócoli y Zanahoria	Ensalada con Aceitunas (lechuga, hoja de roble, tomate cherry, zanahoria)	Arroz salteado con Ajo	Ensalada Griega (lechuga, aceitunas negras, orégano, queso tierno) (7)
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)
Sugerencia de cena: Puré de verduras y ruelas de acelgas con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y falafel de garbanzos con quínoa / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz de pescado con merluza y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tacos mexicanos / Fruta
27	28	29	30	
Crema de Guisantes	Lentejas estofadas con Verduras (1)	Espirales integrales a la Pizzaiola (1,3)	Arroz de Pescado (2,4,14) (arroz integral)	
Pollo con Salsa Cazadora	Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Palometa al horno (4)	Lomo empanado casero (1,3)	
Cebolla, Champiñones y Patata	Ensalada con Maíz (iceberg, tomate, zanahoria)	Ensalada con Aceitunas (iceberg, tomate, zanahoria, soja)	Tomate aliñado con Albahaca	
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Cuallada (7)	Fruta de Temporada	
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y salmonetes a la plancha con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías, zanahoria con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos con comino / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y quesadillas variadas / Fruta	

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apío 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramucos 14: Moluscos

Artículos del Decreto 39/2019, de 17 de mayo que aplican en Centros Educativos

**Artículo 16. Vigilancia y Control. Valoración de la programación del menú por parte de personal cualificado con formación acreditada en nutrición humana y dietética.**

**Artículo 4. Requisitos y criterios para la programación de los menús escolares y la frecuencia de consumo semanal**

	Grupos de Alimentos	Frecuencia Semanal	Menú	OBSERVACIONES
1	ARROZ	1	1-1-1-1	Cumple
2	Incluir integrales	Incluir	1-0-1-1	Cumple
3	PASTA	1	0-1-1-1	Cumple
4	Incluir integrales	Incluir	0-1-0-1	Cumple
5	LEGUMBRES	1 a 2 (Mínimo 6 al mes)	0-2-2-2	Cumple
6	HORTALIZAS-PATATA	1 a 2	0-2-2-1	Cumple
7	CARNE	1 a 3	0-2-2-2	Cumple
8	Priorizar carne blanca	Priorizar	0-1-2-2	Cumple
9	Preparados cárnicos	Máximo 4 al mes	0-0-0-0	Cumple
10	HUEVOS	1 a 2	0-1-1-1	Cumple
11	PESCADO	1 a 3 (Mínimo 6 al mes)	1-1-2-1	Cumple
12	de los cuales, Azul	Alternar	0-1-0-1	Cumple
13	ENSALADAS	3 a 4	1-3-3-3	Cumple
14	OTRAS	1 a 2	0-2-2-1	Cumple
15	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	1-4-4-3	Cumple
16	YOGUR (<12,3g de azúcar/ 100ml)	0 a 1	0-1-1-1	Cumple
17	ACEITE PARA COCINAR	Aceite de Oliva o Aceite de Girasol Alto Oleico		Cumple
18	ACEITE PARA ALIÑAR	Aceite de Oliva virgen o Aceite de Oliva virgen Extra		Cumple
19	FRITURAS	Máximo 2 a la semana	1-1-1-2	Cumple
20	PRECOCINADOS	Máximo 3 al mes	0-1-0-0	Cumple

**Artículo 5. Información de los menús a las familias**

Las personas responsables de los centros educativos han de proporcionar a las familias, personas que ejercen la tutela o responsables de los comensales, incluyendo las personas con necesidades especiales (intolerancias, alergias alimentarias y otras enfermedades que así lo exijan), la programación mensual de los menús de la manera más clara y detallada posible y les han de orientar con menús adecuados para que la cena sea complementaria con el menú del mediodía.

La información sobre los menús debe ser accesible a personas con cualquier tipo de diversidad funcional, cuando así lo requieran.

Asimismo, se tiene que poner a disposición de las familias, personas que ejerzan la tutela o responsables de los comensales la información de los productos utilizados para la elaboración de los menús que sea exigible por las normas sobre etiquetado de productos alimentarios y por las normas sobre la información a las personas consumidoras.

**Artículo 16. Vigilancia y control**

La documentación justificativa de la valoración de la programación del menú por parte de personal cualificado con formación acreditada en nutrición humana y dietética. (este documento)

La existencia de fichas técnicas de los menús, con la medida de los ingredientes que los integran (volumen y peso).

Las personas responsables de la oferta alimentaria de los centros educativos, de los centros sanitarios y de las dependencias administrativas sanitarias deben tener a disposición de la Dirección General de Salud Pública y Participación el etiquetado nutricional de los alimentos envasados y/o la documentación necesaria para saber los contenidos nutricionales y el tipo de alimentos que se ofrecen en los bares, cantinas, quioscos o máquinas expendedores ubicado en sus recintos.

Los centros educativos, a través del consejo escolar, pueden constituir una comisión de comedor con el fin de hacer el seguimiento, la valoración del servicio de comedor, de conformidad con el contenido de este Decreto.

