

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

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

De temporada y proximidad: ajos tiernos, acelgas, brócoli calabaza, alcachofa, cebolla, col, coliflor, lechuga, escarola, espinacas, habas tiernas, boniato, zanahoria, tomate.

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 té < 12,3g de sucre / 100 g

1	2	3	4
ARRÒS 5 DELICIES (api, pastanaga, pèsols, blat de les índies, truita, gambetes) (2,3,6,7,9)	PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS (1)	ENSALADA CESAR (mesclum, iceberg, pastanaga ratllada, pamesà, crostons de pa, tiretes de pollastre) (1,4,7)	SOPA MINISTRONE AMB MARAVILLA (1,3)
LLOM DE LLUÇ AL FORN (4)	HAMBURGUESA DE PORC (6,12)	RODÓ INDIOT AL FORN AMB CEBA	SALMÓ AL FORN A LA LLIMONA (4)
MONGETA TENDRE I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, ceba, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i raoles de verdures amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita

7	8	9	10	11
CIURONS AMB MINESTRA DE VERDURES I ARRÒS	PURÉ DE CARABASSA	FUSILLI AL PESTO (1,3,7,8)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB COL I VERDURES	ARRÒS AMB VERDURES (albergínia, carabassí, xampinyons, ceba, colfiori, pebre vermell)
FINGERS DE POLLASTRE ARREBOSSAT (1,3)	LLAMPUGA AL FORN (4)	POLLASTRE A LA LLIMONA	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	RAP AL FORN AL PEBRE BORD (4)
ENSALADA ESTIVAL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicerol, pastanaga)	VERDURES DE TUMBET I PATATA	ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies)	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, pastanaga, olives)	PASTANAGA I BRÒQUIL
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Crema de verdures de temporada amb crostons de pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pastís de lluç amb puré de patata / Fruita

14	15	16	17	18
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA	FIDEUÀ DE VERDURAS (1,3)		
LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,7)	HOKI AL FORN A LA LLIMONA (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)		
ENSALADA 4 ESTACIONS (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)	MONGETA TENDRE I COLFLORI	ENSALADA GREGA (mesclum, fulles de roure, olives negres, formatge)	Festiu	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i raoles de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Llom al forn amb patata i verdures / Fruita		

21	22	23	24	25
----	----	----	----	----

Vacances

28	29	30	Llegenda d'al·lèrgens presents:
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR (tomàtiga cicerol, blat de les índies, olives negres, tonyina) (1,3,4)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS 5 DELICIES (api, pastanaga, pèsols, blat de les índies, truita, gambetes) (2,3,6,7,9)	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: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ROSTIT DE POLLASTRE	HOKI AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)	
ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, pastanaga, olives)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, pastanaga)	MINESTRA DE VERDURES	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb tonyina / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs saltat amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita a la francesa amb pa / 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 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	0-1-1-1	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	0-0-1-0	Compleix
3	PASTA	1	1-1-1-1	Compleix
4	Incloure integrals	Incloure	0-0-0-1	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	1-2-1-1	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-1-0-0	Compleix
7	CARN	1 a 3	2-2-1-1	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-2-1-1	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	1-0-0-0	Compleix
10	OUS	1 a 2	0-1-1-1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	2-2-1-1	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	1-1-0-0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	2-3-2-2	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	2-2-1-1	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	3-4-3-3	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/100ml)	0 a 1	1-1-0-0	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	0-1 (1)-1 (1)-0(1)	Compleix, excepte les truites 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.

