

Menú General

octubre de 2025

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: Caqui, Figa, Magrana, **Meló, Pera, Poma, Plàtan**, Raïm. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

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 Pescas Sostenible Certificada. El pollastre, els iogurts i la carn de xot són de benestar animal.

El iogurt que s'ofereix sempre 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
		CIURONS SALTATS AMB VERDURES I ARRÒS FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4) ENSALADA CAMPERA (lletuga, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA	CREMA CARABASSÓ POLLASTRE ROSTIT VERDURES (ceba, pastanaga) I PATATA IOGURT NATURAL (7)	ESPIRALS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1,3,7) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA
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				
6	7	8	9	10
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, mongeta tendra, carabassa) (1) TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, fulla de roure, tomàtiga cicero) FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS integrals A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3) HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert) (4) BRÒQUIL , PASTANAGA I COLIFLOR FRUITA DE TEMPORADA	CREMA D'ESPINACS I PASTANAGA (espinacs, pastanaga, patata, ceba, porro) AGUIAT DE PILOTES DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12) PATATA I VERDURES (all, llorer, ceba, pastanaga, pèsols) FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS integral SEC DE VERDURES (coliflor, pebre vermell, mongeta tendre, pèsols) LLUÇ AL FORN AMB PISTO (4) ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, alfàbrega, formatge tendre) (7) IOGURT NATURAL (7)	CIURONS AMB MINESTRA DE VERDURES I CUSCÚS (1) POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, iceberg, pastanaga, olives negres) FRUITA DE TEMPORADA
13	14	15	16	17
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA LLIBRETS D'INDIOT (1,3,7) ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, pastanaga, tomàtiga, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS SEC MARINER (amb peix de roca) (2,4,14) PITERA DE POLLASTRE AMB SALSA STROGONOFF (7) CEBA, PASTANAGA I XAMPINYONS IOGURT NATURAL (7)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, mongeta tendra, carabassa) LLUÇ AL FORN A LA LLIMONA (4) ENSALADA ORIENTAL (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga, soja) (6) FRUITA DE TEMPORADA	ESPIRALS A LA CARBONARA (ceba, bacó, nata) (1,3,6,7) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA PRIMAVERA (lletuga, iceberg, tomàtiga, pastanaga, orenga) FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES (pastanaga, mongeta tendra, ceba, porro) I LLENTIES (1) LLAMPUGA AL FORN (4) TUMBET (patata, carabassó, pebre vermell, tomàtiga) FRUITA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24
FIDEUS GRUIXATS SALTATS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre verd) (1,3) LLONGANISSA DE PORC (12) ENSALADA GREGA (lletuga, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7) IOGURT NATURAL (7)	CREMA DE PASTANAGA I ESPINACS FILET DE LLUÇ A LA MALLORQUINA (4) (julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga, patata) FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS integral AMB SALSA DE TOMÀTIGA TRUITA DE CARABASSÓ (3) ENSALADA MEDITERRÀNIA (mesclum, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, mongeta tendra, carabassa) (1) INDIOT AMB SALSA DE CURRY (ceba, aromàtiques, nata) (7) ARRÒS BULLIT FRUITA DE TEMPORADA	CIURONS AMB GRELLS I TOMÀTIGA TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,14) ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, pastanaga, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA
27	28	29	30	31
SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEVÍ integral (1,3,9) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga) FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS integral AMB SALSA DE SAMFAINA POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBA ENSALADA DE TARDOR (lletuga, fulla de roure, pastanaga, poma) FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE BLEDES I PASTANAGA (bledes, pastanaga, patata, ceba, porro) SALMÓ A LA PLANXA (4) BRÓQUIL, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (11) FRUITA DE TEMPORADA	CIURONS AMB VERDURES (pebre, pastanaga, carabassó, albergínia) I CUSCÚS (1) NUGGETS DE POLLASTRE (1) ENSALADA AMB OLIVES (mesclum, iceberg, tomàtiga, olives verdes) IOGURT NATURAL (7)	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA LLOM DE LLUÇ AL FORN (2,4,14) SALSA DE MARISC I ARRÒS FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriments de sopars

octubre de 2025

		1	2	3
		Suggeriment de sopar: Sípia amb verdures de temporada i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i espirals de llegum amb allets / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
6	7	8	9	10
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures saltades i indiot / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb cuscús i ciurons trempats / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i quiche casolà / Fruita
13	14	15	16	17
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i hamburguesa de lleties / Fruita	Suggeriment de sopar: Pastís de carabassó amb salsa de tomàtiga i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús saltat amb pebres i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
20	21	22	23	24
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ciurons i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i verat a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i pizza casolana variada / Fruita
27	28	29	30	31
Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes pintes amb comí / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb carabassa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes de lleties / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ou a la planxa i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadillas variades / 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

	Grups d'Aliments	Freqüència Setmanal	Menú	OBSERVACIONS
1	ARRÒS	1	0-1-1-1-1	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	0-0-0-1-1	Compleix
3	PASTA	1	1-1-1-1-1	No compleix
4	Incloure integrals	Incloure	0-1-0-0-1	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	1-2-2-2-1	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-1-2-1-2	Compleix
7	CARN	1 a 3	1-2-2-2-2	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-1-2-1-2	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0-1-0-1-0	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1-1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	1-2-2-1-2	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	0-0-1-0-1	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	2-3-3-3-3	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	1-2-2-2-2	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	2-4-4-4-4	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/100ml)	0 a 1	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	0-1-1-1-2	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	0-0-1-1-1	Compleix

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.

