

Menú General

febrer 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: **Mandarina**, 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 cam 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.

2	3	4	5	6
MACARRONS integrals GRATINATS (1,3,7)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col, carabassa)	ARRÒS integral SALTAT AMB VERDURES (pebre vermell, pastanaga, coliflor, porro)	CREMA DE COLIFLOR (coliflor, pastanaga, patata, porro)	CIURONS AMB MINESTRA DE VERDURES
LLUÇ A LA LLIMONA (4)	POLLASTRE ROTIT AMB ROMANÍ	HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert) (4)	ESTOFAT DE VEDELLA	OU BULLIT (3)
ENSALADA CAMPERA (lletuga, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga, blat de les índies)	PATATES FREGIDES	ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, alfàbrega, formatge tendre) (7)	VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) I PATATA	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives verdes)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús saltat amb verdures, formatge i nous / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Broqueta de pollastre i verdures amb patata rostida /
9	10	11	12	13
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col, carabassa) (1)	FIDEUS PAGESOS (carxofa, pastanaga, mongeta tendre) (1,3)	CREMA D'ESPINACS I CIURONS (espinacs, pastanaga, patata, porro)	ARRÒS integral AMB SALSA DE TOMÀTIGA	CREMA DE BRÒQUIL (bròquil, coliflor, patata, porro)
NUGGETS DE POLLASTRE (1)	LLUÇ AMB SALSA MARINERA (2,4,14)	TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)	LLAMPUGA AL FORN A LA LLIMONA (4)	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA PLANXA (1,6,12)
ENSALADA 4 ESTACIONS (mesclum, iceberg, pastanaga, tomàtiga)	COLIFLOR I PASTANAGA	ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, pastanaga, tomàtiga, olives verdes)	ENSALADA DE TARDOR (lletuga, fulla de roure, pastanaga, poma)	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Remanat d'ous amb xampinyons i tomàtiga / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures saltades / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb pa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadillas variades / Fruita
16	17	18	19	20
ESPIRALS integrals AL PESTO (1,3,7,8)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col, carabassa)	ARRÒS integral SALTAT AMB VERDURES (pebre vermell, coliflor, pastanaga)	CREMA DE CARABASSA (carabassa, pastanaga, patata, porro)	PATATES TREMPADES (pastanaga, pèsols, all, oli d'oliva, pebre bord, ou bullit) (3)
BACALLÀ ARREBOSSAT (1,4)	POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBÀ	TRUITA A LA FRANCESA (3)	PITERA D'INDIOT AL FORN	LLUÇ AMB SALSA VERDA (all, julivert, brou, farina) (1,2,4,14)
ENSALADA ORIENTAL (escarola, iceberg, tomàtiga, pastanaga, soia) (6)	XAMPINYONS SALTATS	ENSALADA GREGA (lletuga, fulles de roure, olives negres, formatge tendre) (7)	VERDURES (porro, pastanaga, pebre) I CUSCÚS (1)	ENSALADA PRIMAVERA (lletuga, iceberg, tomàtiga, pastanaga, orenga)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties amb pisto de verdures i cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i llenguado amb ensalada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Gratinat de coliflor i patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous romputs amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Purè de verdures i pizza casolana / Fruita
23	24	25	26	27
SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEVÍ integral (1,3)	ARRÒS SEC MARINER (amb peix de roca) (2,4,14)	CREMA DE BLEDES I PASTANAGA (bledes, pastanaga, patata, porro)	CIURONS AMB GRELLS, SOFRIT I TOMÀTIGA	Festa escolar unificada
TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)	RODÓ D'INDIOT AL FORN	PILOTES DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	SALMÓ AL FORN (4)	
ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga)	MINESTRA DE VERDURES (coliflor, pastanaga, mongeta tendre)	VERDURES (all, lloer, ceba, pastanaga, tomàtiga) I PATATA	ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, pastanaga, olives negres, blat de les índies)	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb coliflor i pebre vermell / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i raïles variades / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Verdures torrades i pa amb oli variats / Fruita	

1: Gluten 2: Crustàcids 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

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

gener 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	1-1-1-1	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	1-1-1-0	Compleix
3	PASTA	1	1-1-1-1	Compleix
4	Incloure integrals	Incloure	1-0-1-1	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2-2-1-1	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-2-1-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	2-2-2-2	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-1,5-2-1,5	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	0-1-0-1	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	1-2-1-1	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	0-1-1-0	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.

