

La comida se acompaña de **pan integral** y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Las frutas de este mes son: mandarina, pera, manzana, plátano, naranja.

**De temporada: acelgas, brócoli, calabaza, cebolla, col, coliflor, lechuga, escarola, espinacas, ajos tiernos, boniato, zanahoria.**

**Producte ecològic i de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletugues, taronja.**

**El yogur que se ofrece siempre es natural. Sin azúcar o con azúcar (< 12,3g azúcar/ 100g), a demanda del centro educativo.**

<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
TORTELINIS DE QUESO CON SALSA DE TOMATE (1,3,7)	GUISO DE JUDÍAS BLANCAS Y VERDURAS (calabaza ecológica)	ARROZ DE VERDURAS (cebolla, puerro ecológico, zanahoria, pimientos, guisantes, berenjena)	PURÉ DE ZANAHORIA	GARBANZOS ecológicos CON VERDURAS (zanahoria, calabacín, pimiento rojo) Y CUSCÚS (1)
HOKI CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4)	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	PAVO AL HORNO	LOMO DE MERLUZA CON SALSA MARINERA (2,4)	MUSLO DE POLLO AL HORNO
ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana, cebolla morada, tomate)	ENSALADA CON CANÓNIGOS (iceberg, canónigos, tomate)	JUDÍA VERDE Y CHAMPIÑONES	ARROZ COCIDO	ENSALADA MEDITERRÁNEA (lechuga ecológica, cebolla morada, zanahoria)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
<b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de legumbre con champiñones / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Sopa con verduras y crostones de pan / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y salmón con patata / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y tortilla a la francesa con pan / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Coca de verduras casera / Fruta
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE VERDURAS Y TOMATE (1,3)	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (calabaza ecológica) (1)	ARROZ DELÍCIAS DEL CAMPO (cebolla, puerro ecológico, pimientos, champiñones, guisantes)	PURÉ DE ESPINACAS Y LEGUMBRES (1)	FUSILLI PRIMAVERA (tomate cherry, aceitunas verdes, huevo cocido) (1,3)
LIBRITO DE PAVO CON JAMÓN Y QUESO (1,3,6,7)	MERLUZA AL HORNO CON PICADA DE AJO, PEREJIL Y PIMIENTOS ASADOS (4)	TORTILLA A LA FRANCESA (3)	ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA (1,6,7,12)	SALMÓN AL HORNO (4)
ENSALADA DE INVIERNO (iceberg, mezclum, zanahoria, naranja)	BRÓCOLI Y COLIFLOR AL VAPOR	ENSALADA DE TOMATE CHERRY (lletuga ecológica, mezclum, tomate cherry)	CON PATATA, SALSA DE TOMATE Y VERDURAS (zanahoria y guisantes)	ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, romana, zanahoria)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<b>Sugerencia de cena:</b> Huevo cocido con patata, brócoli y zanahoria / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Crema de verduras con crostones de pan / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Pollo salteado con pimientos y patata asada / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y quesadillas variadas / Fruta
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
SOPA DE CALDO DE VERDURAS CON MARAVILLA (1,3)	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	FIDEOS PAYESES (judías, alcachofa, carne variada) (1,3)	GARBANZOS ecológicos CON MENESTRA DE VERDURAS Y CUSCÚS (1)	CREMA DE BRÓCOLI (cebolla o puerro ecológico, patata)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	LLAMPUGA AL HORNO (4)	HAMBURGUESA VEGETAL (1,3,7,9)	FILETE DE RAPE AL HORNO CON PIMENTÓN DULCE (4)	PECHUGA DE POLLO CON SALSA AL CURRY (7)
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomate, abahaca, orégano, aceitunas negras, queso fresco) (7)	PIMIENTO ROJO Y PATATA	ENSALADA 4 ESTACIONES (lechuga ecológica, tomate, zanahoria)	ENSALADA CON CANÓNIGOS (iceberg, canónigos, tomate)	ARROZ COCIDO
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)
<b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de legumbre con verduras / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta y tortilla de calabacín / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Lentejas guisadas con verduras / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Sopa minestrone con crostones / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Tortillas con ensalada y atún / Fruta
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
FIDEUÁ A LA BOLOÑESA (1,3)	GUISO DE GARBANZOS ecológicos CON VERDURAS (calabaza ecológica)	ARROZ CINCO DELICIAS (zanahoria, pimiento verde, rojo, guisantes, tortilla) (3)	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA	<b>Festa escolar unificada</b>
TORTILLA A LA FRANCESA (3)	SALCHICHAS FRESCAS DE CERDO (6,7,12)	ANILLAS DE MERLUZA REBOZADA (1,3,4)	REDONDO DE TERNERA	
ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, romana, zanahoria)	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA CAMPERA (lechuga ecológica, cebolla morada, tomate)	PATATA Y SALSA DE VERDURAS (cebolla, puerro ecológico, patata)	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	
<b>Sugerencia de cena:</b> Lentejas con pisto de verduras / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Crema de verduras con crostones de pan / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y pizza casera / Fruta	

**Leyenda de alérgenos presentes:**

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Fruta Seca con cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

Valoración del cumplimiento del Decreto 39/2019, de 17 de mayo, sobre la promoción de la dieta mediterránea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares

Catering CAN ARABI

febrero de 2025

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	0-0-1-0	No cumple
3	PASTA	1	1-2-2-1	No cumple
4	Incluir integrales	Incluir	0-1-0-0	Cumple
5	LEGUMBRES	1 a 2 (Mínimo 6 al mes)	2-2-1-1	Cumple
6	HORTALIZAS-PATATA	1 a 2	1-1-1-1	Cumple
7	CARNE	1 a 3	2-2-1-2	Cumple
8	Priorizar carne blanca	Priorizar	2-1-1-0	Cumple
9	Preparados cárnicos	Máximo 4 al mes	0-1-0-1	Cumple
10	HUEVOS	1 a 2	1-1-1-1	Cumple
11	PESCADO	1 a 3 (Mínimo 6 al mes)	2-2-2-1	Cumple
12	de los cuales, Azul	Alternar	0-1-1-0	Cumple
13	ENSALADAS	3 a 4	3-3-3-2	Cumple
14	OTRAS	1 a 2	2-2-2-2	Cumple
15	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	4-4-4-3	Cumple
16	YOGUR (<12,3g de azúcar/ 100ml)	0 a 1	1-1-1-1	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	1-1-1-1	Cumple
20	PRECOCINADOS	Máximo 3 al mes	(1) - 1 (1) - 1 (1) - 1 (1)	No cumple (por las tortillas pasteurizadas)

**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).

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.

