

Escoles

Menú General

maig de 2025

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

1	2
	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (pebre vermell, xampinyons, carabassí, pastanaga, pèsols)
	PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA I XAMPINYONS
	ENSALADA 4 ESTACIONS (íceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga)
	IOGURT NATURAL (7)
	Suggeriment de sopar:
	Pizza casolana variada / Fruita

Festiu

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 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

5	6	7	8	9
PURÉ DE CARABASSÍ AMB CROSTONS (1)	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	CUINAT DE MONGETES AMB COL I VERDURES	ARRÒS 5 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, blat de les índies, truita, gambes) (2,3,7,12,14)	FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,6,7)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLOM DE LLUÇ AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)	RODÓ D'INDIOT AL FORN AMB XAMPINYONS	HAMBURGUESA VEGETAL (1,7)	LLAMPUGA AL FORN (4)
ENSALADA GREGA (fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	ENSALADA PRIMAVERA (lletuga, tomàtiga, cogombre, olives)	PATATES FREGIDES	ENSALADA ESTIVAL (íceberg, mesclum, tomàtiga cicerol, pastanaga)	PEBRES I SALSA DE TOMÀTIGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Llenties amb sanfaina de verdures / Fruita	Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Ensalada de cuscús i lluç a la planxa / Fruita	Crema freda de porros i ciurons amb patata / Fruita	Ensalada variada i quiche / Fruita
12	13	14	15	16
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga cicerola, blat de les índies, olives negres, tonyina) (1,3,4)	PURÉ DE PASTANAGA	ARRÒS AMB MINESTRA I CIURONS	SOPA MINISTRONE AMB FIDEVÍ (1,3)
FINGERS DE POLLASTRE (1)	RAP AL FORN AL PEBRE BORD (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	RODÓ DE VEDELLA
ENSALADA CAMPERA (íceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies)	BRÒQUIL I PASTANAGÓ	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (íceberg, mesclum, olives)	ENSALADA DE POMA (íceberg, fulles de roure, pastanaga, poma)	SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga) I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Truita de patata i pebres torats / Fruita	Ensalada de mongetes blanques / Fruita	Lluç al forn amb arròs i salsa de porros / Fruita	Sípia amb cuscús i verdures / Fruita	Ensalada variada i quesadillas variades / Fruita
19	20	21	22	23
ESPIRALS AMB SALSA A LA PIZZAIOLA (1,3)	CUINAT CIURONS AMB VERDURES (1)	FIDEUÀ DE VERDURES (1,3,9)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I LLEGUM (1)	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA
SALSITXES DE PORC (6,7,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	BACALLÀ AL FORN (4)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN	SALMÓ AL FORN (4)
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, orenga, alfabeguera, formatge tendre) (7)	PATATA RUSTIDA	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (íceberg, espinacs, pastanaga)	SALSA AL CURRI (7,8) I ARRÒS	ENSALADA DE CANONGES (íceberg, canonges, pastanaga, olives)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Arròs amb mongetes pintes a la mexicana / Fruita	Llom de tonyina amb arròs i verdures / Fruita	Ciurons trempats amb patata / Fruita	Pastís de carabassó amb salsa i pa / Fruita	Ensalada i pa amb oli / Fruita
26	27	28	29	30
PURÉ D'ESPINACS I VERDURES DE TEMPORADA	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I VERDURES (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS 5 DELÍCIES (gamba, pesols, pastanaga, truita, blat de moro) (2,3,12,14)	FUSILLI 4 FORMATGES (1,3,7)
LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,7)	HOKI AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	POLLASTRE AL FORN	FILET DE LLUÇ AL FORN (4)
ENSALADA 4 ESTACIONS (íceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga)	COLIFLOR I BRÒQUIL AL VAPOR	ENSALADA CAMPERA (íceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies)	ENSALADA PRIMAVERA (lletuga, tomàtiga, cogombre, olives)	MINESTRA DE VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Espàrils de llegum amb pesto / Fruita	Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Ensalada de cuscús i salmó a la planxa / Fruita	Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	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

Catering escolar CAN ARABÍ

maig 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	ARRÓS	1	1-1-1-1	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	0-0-0-1-0	Compleix
3	PASTA	1	0-2-2-2-2	No compleix
4	Incloure integrals	Incloure	0-1-0-0-1	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	0-1-2-2-1	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	0-1-1-1-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	1-1-3-2-2	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-1-2-1-2	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0-0-0-1-0,5	Compleix
10	OUS	1 a 2	0-1-1-1-1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	0-2-1-2-2	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	0-1-0-1-0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	1-3-3-3-3	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	0-2-2-2-2	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	0-4-4-4-4	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	0-1-2-1-2	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	0-1 (1)-1 (1)-0 (1)-1 (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.

