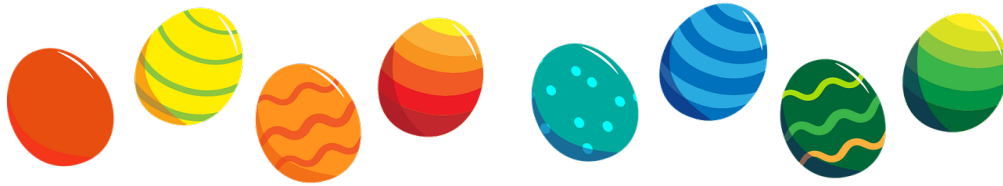


Menú ESCOLAR GENERAL, mes de març de 2024

1



Festiu

4	5	6	7	8
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA FIDEVÍ	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	CREMA DE VERDURES I LLEGUM (lenties)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA	PAELLA DE VERDURES
HOKI A L'ANDALUSSA (farina de blat)	SAN JACOBO DE PERNIL I FORMATGE	TRUITA DE PATATA I CEBA	POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I ROMANÍ	PALOMETA AL FORN AMB PICADA
PATATES TREMPADES (patata, tomàtiga cheri, sal, julivert, aceite de oliva)	ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	ENSALADA CAPRESE (tomàtiga, aceitunas negres, formatge)	XAMPINYONS SALTATS	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i indiots trossejat / Fruita	Suggeriment de sopar: Remanat de ou amb carabassí i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casera / Fruita
11	12	13	14	15
"ARRÒS BRUT"	CREMA DE XAMPINYONS	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA MERAVELLA	ESPIRALS A LA CARBONARA	CUINAT DE CIURONS AMB BACALLÀ
ABADEJO AMB PANAT CASOLÀ	LLOM ROSTIT	ESCALOP D'INDIOT CASOLÀ (ou, pa ratllat)	XISPITAS DE LLUÇ CASOLANES (ou, pa ratllat)	TRUITA A LA FRANCESA
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga)	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	BRÒQUIL I PASTANAGA BULLIDA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Patata amb bròquil, pastanaga i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i bacallà amb boniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de cuscús i pastís de carabassí / Fruita	Suggeriment de sopar: Mongetes tendres amb tomàtiga i salmó amb patata / Fruita
18	19	20	21	22
CREMA DE PASTANAGA I LLEGUM (mongetes blanques)	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA FIDEVÍ	ENSALADA VARIADA AMB RABAS DE CALAMAR CASOLANES	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES	ARRÒS INTEGRAL AMB Salsa DE TOMÀTIGA
NUGETS CASOLANS DE POLLASTRE (ou pa ratllat)	LLUÇ AL FORN	CUINAT DE PILOTES CASOLANES (magre de porc i babilla de vedella)	TRUITA DE PATATA I CEBA	ABADEJO A L'ANET
ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	A LA MALLORQUINA (patata, espinacs, sofrit, tomàtiga)	VERDURES (ceba, pastanaga, mongetes tendres, pèsols) I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB CROSTONS DE PA (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullit de patata, mongetes i pastanaga amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i llenguado enfarinat amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Purè de verdures i croquetes de pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche variada / Fruita
25	26	27	28	29
ARRÒS SEC A LA MARINERA	CREMA DE VERDURES			
TRUITA A LA FRANCESA	PIZZA DE PERNIL I FORMATGE			
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)			
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT			
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons al curi / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata / Fruita			

Festiu

Festiu

Festiu

Si necessita informació dels al·lèrgens continguts en el menú, contacti amb cocinadosbenjamin@hotmail.com

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	Complex
2	Incloure integrals	Incluir	0-0-1-0	Complex
3	PASTA	1	2-2-1-0	No compleix
4	Incloure integrals	Incluir	1-1-0-0	Complex
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínimo 6 al mes)	2-1-2-1	Complex
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-1-1-1	Complex
7	CARN	1 a 3	2-2-2-1	Complex
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-1-1-1	Complex
9	Preparats càrnis	Máximo 4 al mes	0,5-0-1-0,5	Complex
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1	Complex
11	PEIX	1 a 3 (Mínimo 6 al mes)	2-2-2-0	Complex
12	dels quals, Blau	Alternar	1-0-0-0	No compleix
13	ENSALADES	3 a 4	3-3-3-3	Complex
14	ALTRES	1 a 2	3-3-3-0	Complex
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	4-4-4-2	Complex
16	YOGUR (<12,3g de sucre/ 100ml)	0 a 1	1-1-1-1	Complex
17	OLI PER CUINAR	Aceite de Oliva o Aceite de Girasol Alto Oleico		Complex
18	OLI PER TREMPAR	Aceite de Oliva Virgen o Aceite de Oliva Virgen Extra		Complex
19	FRITURES	Máximo 2 a la semana	3-3-2-1	No compleix
20	PRE CUINATS	Máximo 3 al mes	1-0-0-1	Complex

Article 5. Informació dels menús a les famílies

1 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.

2 La informació sobre els menús ha de ser accessible a persones amb qualsevol tipus de diversitat funcional, quan així es requereixi.

3 Així mateix, s'ha de posar a disposició de les famílies, persones que exerceixin 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

4 La documentació justificativa de la **valoració de la programació del menú per part de personal qualificat amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica.**

5 **L'existència de fitxes tècniques dels menús, amb la mesura dels ingredients que els integren (volum i pes).**

9 Les persones responsables de l'oferta alimentària dels centres educatius, dels centres sanitaris i de les dependències administratives sanitàries han de tenir a disposició de la Direcció General de Salut Pública i Participació l'etiquetatge nutricional dels aliments envasats i/o la documentació necessària per saber els continguts nutricionals i els tipus d'aliments que s'ofereixen en els bars, cantines, quioscs o màquines expenedores ubicats en els seus recintes.

11 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.

