

Menú ESCOLAR GENERAL, mes de diciembre de 2024

La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Los menús van acompañados de agua y pan blanco o pan integral, a petición del centro.

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

Los yogures se sirven, a petición del centro, naturales o de sabores, con azúcar o sin azúcar. Los yogures con azúcar tienen máximo 12,3g/ 100ml.



2	3	4	5	6
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA MARAVILLA	CREMA DE ZANAHORIA	ARROZ INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS	Festivo
CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS (huevo, pan rallado)	LONGANIZA DE CERDO A LA PLANCHA	PALOMETA AL HORNO GRATINADA (bechamel, queso)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta	
9	10	11	12	13
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas)	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA FIDEVÍ	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON RABAS DE CALAMAR CASERAS	ARROZ BRUT
LOMO EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado)	JAMONCITO DE POLLO ASADO CON LIMÓN Y ROMERO	HUEVOS COCIDOS	GUIZO DE ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y babilla de ternera)	ABADEJO AL ENELDO
ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON CROSTONES DE PAN (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías y zanahoria con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y sepia con cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y croquetas de pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta
16	17	18	19	20
PAELLA DE PESCADO Y VERDURAS	CREMA DE CHAMPIÑONES	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	Menú especial de Navidad	
HOKI AL HORNO CON PICADA	FRITO DE POLLO (contramuslo de pollo)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	SOPA DE NAVIDAD	
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, ajo tierno, pimientos) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, brotes tiernos, tomate, zanahoria)	NUGETS CASEROS DE POLLO (huevo pan rallado) CON PATATAS	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA Y DULCES DE NAVIDAD	
Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y hamburguesa con champiñones	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla a la francesa con pan / Fruta	
			ENSALADA CÉSAR MACARRONES INTEGRALES CON SALSAS DE ATÚN GRATINADOS (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, atún, bechamel, queso)	
			FRUTA DE TEMPORADA	
			Sugerencia de cena: Tortilla mexicanas variadas / Fruta	

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com

¡ Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo !

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

COCINADOS BENJAMÍN

diciembre de 2024

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	Cumple
2 Incluir integrales	Incluir	0_1_0	Cumple
3 PASTA	1	1_1_2	No cumple por el menú especial
4 Incluir integrales	Incluir	0_0_1	Cumple
5 LEGUMBRES	1 a 2 (Mínimo 6 al mes)	1_2_1	Cumple
6 HORTALIZAS-PATATA	1 a 2	1_1_1	Cumple
7 CARNE	1 a 3	1_3_2	Cumple
8 Priorizar carne blanca	Priorizar	1_1_2	Cumple
9 Preparados cárnicos	Máximo 4 al mes	1_1_0	Cumple
10 HUEVOS	1 a 2	1_1_1	Cumple
11 PESCADO	1 a 3 (Mínimo 6 al mes)	2_1_2	Cumple
12 de los cuales, Azul	Alternar	1_0_1	Cumple
13 ENSALADAS	3 a 4	3_3_3	Cumple
14 OTRAS	1 a 2	1_2_2	Cumple
15 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	3_4_4	Cumple
16 YOGUR (<12,3g de azúcar/100ml)	0 a 1	1_1_0	No cumple por el Menú especial
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	2_1_3	No cumple por el Menú especial
20 PRECOCINADOS	Máximo 3 al mes	0_0_0	Cumple

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).

Las personas responsables de la oferta alimentaria de los centros educativos, de los centros sanitarios y de las dependencias administrativas sanitarias deben tener a disposición de la Dirección General de Salud Pública y Participación el etiquetado nutricional de los alimentos envasados y/o la documentación necesaria para saber los contenidos nutricionales y el tipo de alimentos que se ofrecen en los bares, cantinas, quioscos o máquinas expendedoras ubicado en sus recintos.

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.

