

Menú ESCOLAR GENERAL, mes de marzo de 2025

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: 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.

3	4	5	6	7
No lectivo	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas)	SOPA DE CALDO DE AVE c/ ARROZ	FIDEUÁ DE VERDURAS
	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	"FRIT DE POLLASTRE"	MERLUZA AL HORNO CON PICADA
	CHAMPIÑONES Y ARROZ	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
	Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con patata cocida / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Tacos caseros variados / Fruta
10	11	12	13	14
SOPA DE CALDO DE AVE	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CALABAZA	PAELLA DE CARNE Y VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA
NUGETS CASEROS DE POLLO (huevo pan rallado)	HOKI CON ENHARINADO CASERO (huevo, harina de trigo)	MUSLITO DE POLLO ASADO	PALOMETA AL HORNO CON PICADA	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ARROZ CON PIMIENTOS	PATATAS ASADAS	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y buñuelos de patata y queso / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Guiso de lentejas con verduras y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta
17	18	19	20	21
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (alubias)	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA PIÑONET	ESPIRALES GRATINADOS	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
PAVO AL HORNO	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	LOMO ASADO	ABADEJO CON EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado)
PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, champiñones)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta	Sugerencia de cena: Salteado de verduras con arroz y pavo troceado / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y hamburguesa de garbanzos con pan tostado / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza con zanahoria y tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Brócoli y patata al vapor con salmón a la plancha / Fruta
24	25	26	27	28
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA FIDEVÍ	ENSALADA VARIADA CON RABAS DE CALAMAR	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	ARROZ A LA MILANESA (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, bacon, queso)	CREMA DE CHAMPIÑONES
BOQUERONES EN TEMPURA	GUISO DE ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y babilla de temera)	POLLO AL CURRY	HOKI AL HORNO CON PICADA	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate) Y PATATA	ARROZ BLANCO SALTEADO	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras y comino / Fruta	Sugerencia de cena: Calamar con cebolla, calabacín y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta	Sugerencia de cena: Brocheta de pollo con patata y verduras / Fruta
31	Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com			
POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS				
CROQUETAS DE POLLO				
ENSALADA VARIADA CON QUESO (iceberg, tomate, zanahoria rallada)				
FRUTA DE TEMPORADA				
Sugerencia de cena: Sanfaina de verduras con huevo y pan / Fruta				

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

