

Menú ESCOLAR GENERAL, mes de març de 2025

La cuna utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar. Oli d'oliva vegre extra per trempar en cru.

Els menús van acompanyats d'aigua i pa blanc o integral, a petició del centre.

Les fruites del mes són: pera, poma, plàtan, taronja.

els iogurts es serveixen, a petició del centre, naturals o de sabors, amb sucre o sense sucre. Els iogurts amb sucre tenen màxim 12,3g/ 100ml.

3	4	5	6	7
No lectiu	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES	CREMA DE VERDURES I LLEGUM (lenties)	SOPA DE BROU D'AU AMB ARRÒS	FIDEUÀ DE VERDURES
	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATA I CEBA	"FRIT DE POLLASTRE"	LLUÇ AL FORN AMB PICADA
	XAMPINYONS I ARRÒS	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	PATATA I VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata bullida / Fruita	Suggeriment de sopar: Arroz amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de cuscús i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Tacos casolans variats / Fruita
10	11	12	13	14
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA MERAVELLA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA	PAELLA DE CARN I VERDURES	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA
NUGETS CASOLANS DE POLLASTRE (ou pa ratllat)	HOKI AMB ENFARINAT CASOLÀ (ou, farina de blat)	CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIDA	PALOMETA AL FORN AMB PICADA	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ARRÒS AMB PEBRES	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i bunyols de patata i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuinat de lenties amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Tomada de Sant Sebastià / Fruita
17	18	19	20	21
CREMA DE VERDURES I LLEGUM (mongetes)	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA PIÑONET	ESPIRALS GRATINATS	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA
INDIOT AL FORN	TRUITA DE PATATA I CEBA	PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA	LLOM ROSTIT	ABADEJO AMB PANAT CASOLÀ (ou, pa ratllat)
PATATA I VERDURES (ceba, pastanaga, xampinyons)	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Saltat de verdures amb arròs i indiots trossejats / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb pastanaga i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Bròquil i patata al vapor amb salmó a la planxa / Fruita
24	25	26	27	28
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA FIDEVÍ	ENSALADA VARIADA AMB TIRES DE CALAMAR	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS A LA MILANESA (all, ceba, tomàtiga, pebre vermell, bacó, formatge)	CREMA DE XAMPINYONS
SEITONS EN TEMPURA	CUINAT DE PILOTES CASOLANES (magre de porc i babilla de vedella)	POLLASTRE AL CURRI	HOKI AL FORN AMB PICADA	TRUITA DE PATATA I CEBA
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada)	VERDURES (all, ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga) I PATATA	ARRÒS BLANC	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirales de legumbre con verduras y comino / Fruita	Suggeriment de sopar: Calamar amb ceba, carabassí i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Broqueta de pollastre amb patata i verdures / Fruita
31	Si necessita informació dels al·lèrgens continguts en el menú, contacti amb cocinadosbenjamin@hotmail.com			
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES				
CROQUETES DE POLLASTRE				
ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggeriment de sopar: Sanfaina de verdures amb ou i pa / Fruita				

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	1-1-1-0	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	0-0-1-0-0	Compleix
3	PASTA	1	1-2-2-1-0	No compleix
4	Incloure integrals	Incloure	0-1-0-0-0	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2-1-2-1-1	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-1-1-1-0	Compleix
7	CARN	1 a 3	2-2-3-2-0	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-2-2-1-0	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	1-0-0-1-0	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1-0	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	1-2-1-2-0	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	0-1-0-1-0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	2-3-3-3-1	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	2-2-2-2-0	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	3-4-4-4-1	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/ 100ml)	0 a 1	1-1-1-1-0	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	1-2-2-2-1	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	0-0-0-1-1	Compleix

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).

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 letiquetat nutricional dels aliments envasats y/o la documentació necessària per conèixer els continguts nutricionals i el tipus d'aliments que s'ofereixen en els bars, cantines, quioscos o màquines expendedores ubicades en el seu recinte.

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.

