

Menú ESCOLAR GENERAL, mes de mayo de 2024

Los menús van acompañados de agua y pan blanco o pan integral. La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Las frutas de este mes son: fresa, manzana, naranja, pera, plátano. El yogur contiene menos de 12.3g de azúcar/ 100ml.

Las hortalizas de este mes son: acelgas, alcachofas, berenjena, brócoli, calabacín, cebolla, espinaca, lechuga, pepino, pimiento, puerro, tomate, zanahoria.

Festivo				
1	2	3		
	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA FIDEVÍ	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS		
	HOKI CON ENHARINADO CASERO (huevo, harina de trigo)	POLLO AL CURRY		
	MENESTRA DE VERDURAS	ARROZ BLANCO SALTEADO		
	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA		
	Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta	Sugerencia de cena: Brocheta de rape con patata y verduras / Fruta		
6	7	8	9	10
LAZOS DE PASTA PRIMAVERA (maíz, aceitunas, atún)	CREMA DE ZANAHORIA Y LEGUMBRE (alubias blancas)	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	ESPAGUETIS A LA CARBONARA
CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS (huevo, pan rallado)	JAMONCITO DE POLLO ASADO CON LIMÓN Y ROMERO	PALOMETA AL HORNO GRATINADA (bechamel, queso)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	LONGANIZA DE CERDO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate)	BRÓCOLI AL VAPOR
FRUTA DE TEMPORADA	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 a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Aroz con pimientos y alubias pintas / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera / Fruta
13	14	15	16	17
POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA PIÑONET	CREMA DE VERDURAS	PAELLA DE CARNE Y VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	MERLUZA CON EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado)	GUIZO DE ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y babilla de ternera)	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA VARIADA CON QUESO (iceberg, tomate, zanahoria)	CHAMPIÑONES SALTEADOS	ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria)	VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Sanfaina de verduras con huevo y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y pollo troceado / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras con sardinas / Fruta
20	21	22	23	24
PASTA DE VERANO (tomate, albahaca, aceitunas, queso)	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CHAMPIÑONES Y LEGUMBRE (garbanzos)	ARROZ DE PESCADO	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA NAPOLITANA
HOKI AL HORNO	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA	FRITO DE POLLO (contramuslo de pollo)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	BOQUERONES EN TEMPURA
ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos)	PATATA Y GUIANTES	VERDURAS (cebolla, ajo tiempo, pimientos) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria)	ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria)
YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensaladilla y pechuga de pollo a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y merluza rebozada con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones al curry / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta
27	28	29	30	31
CREMA DE CALABACÍN	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	Menú Especial	ARROZ 5 DELICIAS (pimiento rojo, zanahoria, guisantes, jamón y bacon)
PECHUGA DE PAVO AL HORNO	ABADEJO CON EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado)	ESCALOPE CASERO DE POLLO (huevo, pan rallado)	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA PIÑONET	TORTILLA A LA FRANCESA
CEBOLLA, TOMATE Y PATATA ASADA	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria)	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada variada y sardinas con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada con arroz integral / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con pimientos y comino / Fruta	Sugerencia de cena: Sepia a la plancha con patata y verduras / Fruta

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

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

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.

