

Menú ESCOLAR GENERAL, mes de maig de 2024

Els menús van acompanyats d'aigua i pa blanc o integral. La cuina utilitza Oli d'Oliva i Oli de Girasol Alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge per trempar en cru.

Les fruites d'aquest mes són: fresa, pera, poma, plàtan, taronja. El iogurt conté menys de 12.3g de sucre / 100 ml.

Les hortalisses d'aquest mes són: albergínia, bledes, bròquil, carabassó, carxofa, ceba, espinac, lletuga, cogombre, pebre, porro, tomàtiga, pastanaga.

Festiu				
1	2	3	4	5
	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA FIDEVÍ	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES		
	HOKI AMB ENFARINAT CASOLÀ (ou, farina de blat)	POLLASTRE AL CURRI		
	MINESTRA DE VERDURES	ARRÒS BLANC		
	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA		
	Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Broqueta de rap amb patata i verdures / Fruita		
6	7	8	9	10
LLACETS DE PASTA PRIMAVERA (blat, olives, tonyina)	CREMA DE PASTANAGA I LLEGUM (mongetes blanques)	ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ESPAGUETIS A LA CARBONARA
XISPITAS DE LLUÇ CASOLANES (ou, pa ratllat)	CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I ROMANÍ	PALOMETA AL FORN GRATINADA (beixamel, formatge)	TRUITA DE PATATA I CEBA	LLONGANISSA DE PORC A LA PLANXA
TOMÀTIGA TREMPADA	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga)	ENSALADA VARIADA AMB BLAT (iceberg, tomàtiga)	BRÒQUIL AL VAPOR
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb carabassó i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb pebres i mongetes pintes / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
13	14	15	16	17
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA	SOPA DE BROU D'AU AMB PIÑONET	CREMA DE VERDURES	PAELLA DE CARN I VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE	FILETE D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA	LLUÇ AMB PANAT CASOLÀ (ou, pa ratllat)	CUINAT DE PILOTES CASOLANES (magre de porc i babilla de vedella)	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE
ENSALADA AMB FORMATGE (iceberg, tomàtiga, pastanaga)	XAMPINYONS SALTATS	ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, mongetes tendres, pèsols) I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sanfaina de verdures amb ou i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i llenguado enfarinat amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i pollastre trosset / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita
20	21	22	23	24
PASTA D'ESTIU (tomàtiga, alfabet, olives, formatge)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	CREMA DE XAMPINYONS I LLEGUM (ciurons)	ARRÒS DE PEIX	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA
HOKI AL FORN	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	FRIT DE POLLASTRE (contraeix de pollastre)	TRUITA DE PATATA I CEBA	SEITONS EN TEMPURA
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga)	PATATA I PÈSOLS SALTATS	VERDURES (ceba, all tendre, pebres) I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT (iceberg, tomàtiga, pastanaga)	ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots, pastanaga)
IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensaladilla i pollastre a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Purè de verdures i lluç arrebossat amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
27	28	29	30	31
CREMA DE CARABASSÍ	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	Menú especial	ARRÒS 5 DELICIES (pebre vermell, pastanaga, pèsols, pemil, bacó)
PIT D'INDIOT AL FORN	ABADEJO AMB PANAT CASOLÀ (ou, pa ratllat)	ESCALOP CASOLÀ DE POLLASTRE (ou, pa ratllat)	SOPA DE BROU D'AU AMB PIÑONET	TRUITA A LA FRANCESA
CEBA, TOMÀTIGA I PATATA ROSTIDA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT (iceberg, tomàtiga, pastanaga)	MONGETES TENDRES SALTADAS AMB BACO	PIZZA DE PERNIL I FORMATGE	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sardines amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb arròs integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pebres i comi / Fruita	Suggeriment de sopar: Sípia a la planxa amb patata i verdures / Fruita

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

