

Menú ESCOLAR GENERAL, mes de desembre de 2023

Els menús van acompanyats de pa moreno o integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.
El iogurt conté 10,7 g de sucres.



Bon Nadal !

1

CANELONS DE CARN GRATINATS

RABAS DE CALAMAR CASOLANES

ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Coca de verdures amb sardines / Fruita

4 5 6 7 8

MACARRONS INTEGRALS A LA CARBONARA

CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES

Festiu

No lectiu

Festiu

XISPITAS DE LLUÇ CASOLANES (ou, pa ratllat)

TRUITA DE PATATA I CEBA



ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)

ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Suggeriment de sopar:

Bacallà amb pebres, tomàtiga i arròs / Fruita

Ensalada variada i pizza / Fruita

11 12 13 14 15

FIDEUS PAGESOS

CREMA DE CARABASSA I LLENTIES

ARRÒS INTEGRAL A LA NAPOLITANA

CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES

ESPAGUETIS INTEGRALS AGLIO E OLIO

ABADEJO AMB PANAT CASOLÀ (ou, pa ratllat)

ESTOFAT DE MAGRE

SEITONS EN TEMPURA

INDIOT AL FORN AMB SALS CAÇADORA (ceba, xampinyons)

TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL

ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)

PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga)

ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)

PATATES A CANTONS

ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Suggeriment de sopar:

Suggeriment de sopar:

Suggeriment de sopar:

Suggeriment de sopar:

Espirals de llegum amb verdures i curi / Fruita

Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita

Coliflor amb beixamel, formatge i ametlles / Fruita

Ensalada i pop amb patata bullida / Fruita

Tacos mexicans de verdures i salmó / Fruita

18 19 20 21

PURÉ DE PASTANAGA

CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES

Menú especial de Nadal

TRUITA DE PATATA I CEBA

POLLASTRE AMB SALS AL CURRY

SOPA DE NADAL

ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)

ARRÒS BLANC

NUGGETS CASOLANS DE POLLASTRE AMB PATATES CHIPS



FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

DOLÇOS DE NADAL

Suggeriment de sopar:

Suggeriment de sopar:

Suggeriment de sopar:

Llom de lluç amb ceba, pastanaga i moniato / Fruita

Sopa de pasta i tortita de bròquil amb formatge / Fruita

Crema de carabassa i truita a la francesa amb ensalada / 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	0-0-1-0	Complex
2	Incloure integrals	Incloure	0-0-1-0	Complex
3	PASTA	1	1-1-2-1	No compleix
4	Incloure integrals	Incloure	0-1-1-0	Complex
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	0-1-2-1	Complex
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	0-0-1-1	Complex
7	CARN	1 a 3	0-0-2-3	Complex
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	0-0-1-2	Complex
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0-0-0-0	Complex
10	OUS	1 a 2	0-1-1-1	Complex
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	1-1-2-0	Complex
12	dels quals, Blau	Alternar	0-0-1-0	Complex
13	ENSALADES	3 a 4	1-2-3-2	Complex
14	ALTRES	1 a 2	0-0-2-2	Complex
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	1-2-4-3	Complex
16	YOGUR (<12,3g de sucre/ 100ml)	0 a 1	0-0-1-0	No compleix pel menú de Nadal (dolços)
17	OLI PER CUINAR	Oli d'Oliva o Oli de Girasol Alt Oleic		Complex
18	OLI PER TREMPAR	Oli d'Oliva Verge o Oli d'Oliva Verge Extra		Complex
19	FRITURES	Màxim 2 a la setmana	1-2-2-3	No compleix pel menú de Nadal (dolços)
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	1-0-1-1	No compleix pel menú de Nadal (dolços)

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.

