

Menú ESCOLAR GENERAL, mes de febrer de 2024



1					2				
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA FIDEVÍ					CREMA DE XAMPINYONS				
HOKI AMB ENFARINAT CASOLÀ (ou, farina de blat)					TRUITA DE PATATA I CEBA				
MONGETES TENDRES SALTADAS AMB BACON					ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)				
IOGURT					FRUITA DE TEMPORADA				
Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita					Suggeriment de sopar: Broqueta de pollastre amb patata i verdures / Fruita				
5		6		7		8		9	
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA MERAVELLA		CREMA DE PASTANAGA I LLEGUM (mongetes blanques)		ARRÒS INTEGRAL AMB SALSADA TOMÀTIGA		CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES		ESPAGUETIS A LA CARBONARA	
XISPITAS DE LLUÇ CASOLANES (ou, paratllat)		CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONAI ROMANÍ		PALOMETA AL FORN GRATINADA (beixamel, formatge)		TRUITA DE PATATA I CEBA		LLONGANISSA DE PORC A LA PLANXA	
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)		PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga)		ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)		ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)		MONGETES TENDRES SALTADAS AMB ALL, TOMÀTIGA I ARRÒS	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb carabassí i pastanaga / Fruita		Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb pa / Fruita		Suggeriment de sopar: Arroz amb pebres i mongetes pintes / Fruita		Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i fruita seca / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casera / Fruita	
12		13		14		15		16	
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES		MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA		FIDEUS DE VERDURES		CREMA DE VERDURES		ARRÒS DE PEIX	
CROQUETES DE POLLASTRE		FILETE D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA		LLUÇ AMB PANAT CASOLÀ (ou, paratllat)		CUINAT DE PILOTES CASOLANES (magre de porcí i babilla de vedella)		TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE	
ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)		XAMPINYONS SALTATS		ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)		VERDURES (ceba, pastanaga, mongetes tendres, pèsols) I PATATA		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: 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 trossetat / Fruita		Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita	
19		20		21		22		23	
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA PINYONET		CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES		CREMA DE XAMPINYONS I LLEGUM (ciurons)		PAELLA DE CARN I VERDURES		ENSALADA CÉSAR	
HOKI AMB ENFARINAT CASOLÀ (ou, farina de blat)		LLOM AMB PANAT CASOLÀ (ou, paratllat)		FRIT DE POLLASTRE (contraeixada de pollastre)		TRUITA DE PATATA I CEBA		MACARRONS INTEGRALS AMB SALSADA DE TONYINA GRATINATS	
PATATA, MONGETES TENDRES I PASTANAGA		ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)		VERDURES (ceba, all tendre, pebres) I PATATA		ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)		(all, ceba, pastanaga, tomàtiga, tonyina, beixamel, formatge)	
IOGURT		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata / Fruita		Suggeriment de sopar: Bullit de patata, mongetes tendres, pastanaga i pèsols / Fruita		Suggeriment de sopar: Puré de verdures i lluç arrebossat amb ensalada / Fruita		Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons al curri / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadilles variades / Fruita	
26		27		28		29			
CREMA DE CARABASSA		ESPAGUETIS AMB SALSADA XAMPINYONS		ABADEJO AMB PANAT CASOLÀ (ou, paratllat)		ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)			
ESTOFAT D'INDIOT									
PATATA I VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols)									
FRUITA DE TEMPORADA									
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sardines amb pa / Fruita		Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de carabassí / Fruita							

Festa escolar

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	0-1-1-1-0	Complex
2	Incloure integrals	Incluir	0-1-0-0-0	Complex
3	PASTA	1	1-2-2-2-1	No complex
4	Incloure integrals	Incluir	0-0-1-1-0	Complex
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínimo 6 al mes)	0-2-1-2-1	Complex
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-1-1-1-1	Complex
7	CARN	1 a 3	0-2-1-2-2	Complex
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	0-1-1-1-2	Complex
9	Preparats càrnis	Máximo 4 al mes	0-0-1-0-0	Complex
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1-0	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	1-3-3-3-1	Complex
14	ALTRES	1 a 2	1-2-2-2-2	Complex
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	1-4-4-4-2	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	2-2-2-3-2	No complex
20	PRE CUINATS	Máximo 3 al mes	0-0-1-0-0	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.

