

Menú ESCOLAR GENERAL, mes de gener de 2024


La cuina utilitza Oli d'Oliva i Oli de Girasol Alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge per trempar en cru.

Els menús van acompanyats d'aigua i pa blanc o integral.

Les fruites del mes de gener són: frambuesa, fresa, kiwi, mandarina de proximitat, poma, pera, plàtan, pomelo, taronja de proximitat.

Les hortalisses del mes de gener són: albergínia, bledes, bròquil, carxofes, carabassa, carabassó, ceba, col lombarda, col, colflori, cogombre, escarola, espinac, pastanaga, pebres, porro, rave, tomàtiga.

El iogurt conté menys de 12.3g de sucre / 100 ml

8	9	10	11	12
ARRÒS A LA MILANESA (all, ceba, tomàtiga, pebre vermell, bacó, fomatge)	SOPA DE "BULLIT" AMB FIDEVÍ	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES	CREMA DE VERDURES I LLEGUM (lenties)	FIDEUÀ A LA CARBONARA
SAN JACOBO CASOLÀ DE PERNIL I FORMATGE	"BULLIT MALLORQUÍ"	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATA I CEBA	LLUÇ AL FORN AMB PICADA
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	PATATA I VERDURES (mongeta tendre, pastanaga, col, ceba)	XAMPINYONS I ARRÒS	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, 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 de carabassí / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de cuscús i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata bullida / Fruita	Suggeriment de sopar: Aros amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Tacos casolans variats / Fruita
15	16	17	18	19
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	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i bunyols de patata i fomatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuinat de lenties amb verdures i arros / Fruita	Suggeriment de sopar: Torrada de Sant Sebastià / Fruita
22	23	24	25	26
CREMA DE VERDURES I LLEGUM (mongetes)	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA PIÑONET	ESPIRALS GRATINATS	ARRÒS INTEGRAL AMB Salsa DE TOMÀTIGA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES
LLOM ROSTIT	ABADEJO AMB PANAT CASOLÀ (ou, pa ratllat)	PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL	ESCALOP D'INDIOT CASOLÀ (ou, pa ratllat)
PATATA I VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga)	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, 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 arros 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
29	30	31		
"ARRÒS BRUT"	ENSALADA VARIADA AMB CROQUETES DE BACALLÀ	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES		
SEITONS EN TEMPURA	CUINAT DE PILOTES CASOLANES (magre de porc i babilla de vedella)	POLLASTRE AL CURRI		
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada)	VERDURES (all, ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga) I PATATA	ARRÒS BLANC		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb saltat de verdures i comino / Fruita	Suggeriment de sopar: Calamar amb ceba, carabassí i patata / 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	1-1-1-1	Cumple
2	Incloure integrals	Incluir	0-0-1-0	Cumple
3	PASTA	1	2-2-2-0	No cumple
4	Incloure integrals	Incluir	0-1-0-0	Cumple
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínimo 6 al mes)	2-1-2-1	Cumple
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-1-1-0	Cumple
7	CARN	1 a 3	3-2-3-1	Cumple
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-2-2-0	Cumple
9	Preparats càrnis	Máximo 4 al mes	2-0-0-0	Cumple
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1	Cumple
11	PEIX	1 a 3 (Mínimo 6 al mes)	1-2-1-1	Cumple
12	dels quals, Blau	Alternar	0-1-0-1	Cumple
13	ENSALADES	3 a 4	3-3-3-3	Cumple
14	ALTRES	1 a 2	2-2-2-1	Cumple
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	4-4-4-3	Cumple
16	YOGUR (<12,3g de sucre/ 100ml)	0 a 1	1-1-1-0	Cumple
17	OLI PER CUINAR	Aceite de Oliva o Aceite de Girasol Alto Oleico		Cumple
18	OLI PER TREMPAR	Aceite de Oliva Virgen o Aceite de Oliva Virgen Extra		Cumple
19	FRITURES	Máximo 2 a la semana	2-2-2-2	Cumple
20	PRE CUINATS	Máximo 3 al mes	0-0-0-2	Cumple

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.

