

CEIP

Menú General

desembre de 2025

El dinar s'acompanya de **pa integral** i **aigua**. La cuina utilitza oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verjo extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: Caqui, Figa, Magrana, **Mandarina**, **Pera**, **Poma**, **Plàtan**, Raïm, **Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Els productes ecològics en temporada són: carabassa, ciurons, porros i lletuga i fruita 1 pic per setmana. Les llegums cuinades són seques.

Una vegada al mes el peix Hoki es de Pesca Sostenible Certificada. El pollastre, els iogurts i la carn de xot són de benestar animal.

El iogurt que s'ofereix és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

1	2	3	4	5
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col, carabassa) (1)	FIDEUÀ A LA CARBONARA (ceba, baco, nata) (1,3,6,7)	CREMA DE DE CARABASSA (carabassa, pastanaga, ceba, patata) I CIURONS	ARRÒS integral A LA CUBANA (3)	SOPA MINISTRONE (pastanaga, coliflor, pèsols) (1)
FINGERS DE POLLASTRE (1)	LLAMPUGA AL FORN AMB Salsa de TOMÀTIGA (4)	TRUITA DE PATATA I Ceba (3)	HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (4)	RAGÚ DE VEDELLA
ENSALADA RÚSTICA (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives verdes)	PEBRES I PATATA	ENSALADA CAMPERA (lletuga, iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies)	ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, alfàbrega, formatge tendre) (7)	VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, porro) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i falàfel de ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç al forn i cuscús amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza variada / Fruita
8	9	10	11	12
Festiu	MACARRONS integrals AMB Salsa de TOMÀTIGA I TONYINA (1,3,4)	ARRÒS SEC MILANESA (ceba, tomàtiga, bacó) (6,7)	CREMA DE BRÒQUIL I PASTANAGA (bròquil, pastanaga, porro, patata)	CIURONS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, aromàtiques)
	TRUITA A LA FRANCESA (3)	MEDALLONS DE LLUÇ AL FORN AMB Salsa MARINERA (2,4,14)	FILET D'INDIOT A LA PLANXA	TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,8,14)
	ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, pastanaga, tomàtiga, olives verdes)	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives verdes)	CEBA I PATATA	ENSALADA 4 ESTACIONS (mesclum, iceberg, pastanaga, tomàtiga)
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes casolanes / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
15	16	17	18	19
CREMA DE VERDURES I LLENTIES (pastanaga, espinacs, porro, patata) (1)	ARRÒS integral SALTAT AMB VERDURES (pebre vermell, pastanaga, coliflor, porro)	CUINAT DE MONGETA BLANCA AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col, carabassa) (1)	Menu especial de Nadal	ESPIRALS A LA CARBONARA (1,3,6,7)
TRUITA DE PATATA (3)	HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert) (4)	AGUIAT DE PILOTES DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)		PALOMETA AL FORN A LA LLIMONA (4)
ENSALADA MEDITERRÀNIA (romana, ceba morada, escarola, pastanaga, tomàtiga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, fulla de roure, tomàtiga cicerol)	VERDURES (all, llorer, ceba, pastanaga, tomàtiga) I PATATA		ENSALADA GREGA (lletuga, fulles de roure, olives negres, formatge tendre) (7)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	DOLÇOS DE NADAL (1,3,7,8,11)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bacallà a la planxa amb arròs i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i raïles de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i pa amb oli / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !



1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Valoració del compliment del Decret 39/2019, de 17 de maig, sobre la promoció de la dieta mediterrània als centres educatius i sanitaris de les Illes Balears

Catering escolar CAN ARABÍ

desembre de 2025

Articles del Decret 39/2019, de 17 de maig que s'apliquen al Centres Educatius

Article 16. Vigilància i control. Valoració de la programació del menú per part de personal qualificat amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica.

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	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	1_0_1	Compleix
3	PASTA	1	2_1_2	No compleix
4	Incloure integrals	Incloure	0_1_1	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2_1_2	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	2_1_2	Compleix
7	CARN	1 a 3	2_1_2	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1_1_1	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0_0_1	Compleix
10	OUS	1 a 2	1_1_1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	2_2_2	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	1_0_1	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	3_3_3	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	2_1_2	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	4_3_4	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/100ml)	0 a 1	1_1_1	Compleix
17	OLI PER CUINAR	Oli d'Oliva o Oli de Girasol Alt Oleic		Compleix
18	OLI PER TREMPAR	Oli d'Oliva Verge o Oli d'Oliva Verge Extra		Compleix
19	FRITURES	Màxim 2 a la setmana	2_1_1	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	1_1_0	Compleix

Article 5. Informació dels menús a les famílies

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.

La informació sobre els menús ha de ser accessible a persones amb qualsevol tipus de diversitat funcional, quan així es requereixi.

Així mateix, s'ha de posar a disposició de les famílies, persones que exerceixen 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

La documentació justificativa de la valoració de la programació del menú per part de personal qualificat amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica. (aquest document)

L'existència de fitxes tècniques dels menús, amb la mesura dels ingredients que els integren (volum i pes).

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.

