

Escoles	Menú General	gener de 2026
---------	--------------	---------------

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: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.**

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.

		7	8	9
		ESPIRALS AL PESTO (1,3,7,8)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col, carabassa) (1)	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (carabassí, albergínia, pastanaga)
		NUGGETS DE POLLASTRE (1)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLUÇ AL FORN (4)
		ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, pastanaga, tomàtiga, olives verdes)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (mesclum, iceberg, tomàtiga, olives verdes)	BRÒQUIL, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (11)
		FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
		Suggestiment de sopar: Lluç amb salsa a l'espàtlla, arròs i verdures al vapor / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i indiots a la planxa amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
12	13	14	15	16
SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEVÍ integral (1,3,9)	ARRÒS SEC MARINER (amb peix de roca) (2,4,14)	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS (1)	CIURONS AMB VERDURES (ceba, pebre vermell, pastanaga) I ARRÒS	CREMA D'ESPINACS I PASTANAGA (espinacs, pastanaga, patata, ceba, porro)
RODÓ D'INDIOT	TRUITA A LA FRANCESA (3)	LLAMPUGA AL FORN AMB PEBRES (4)	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert) (4)
ENSALADA RÚSTICA (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives verdes)	ENSALADA CAMPERA (lletuga, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga, blat de les índies)	PATATA PANADERA	ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, alfàbrega, formatge tendre) (7)	ENSALADA AMB QUÍNOA I TONYINA (lletuga, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiment de sopar: Ensalada variada i bacallà amb patates / Fruita	Suggestiment de sopar: Cuscús amb saltat de verdures i ciurons / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i pollastre amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Ous amb patata panadera i verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Puré de Verdures i falàfel amb salsa/ Fruita
19	20	21	22	23
MACARRONS integrals A LA PIZZAIOLA (1,3)	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB VERDURES (1)	ARRÒS integral SALTAT AMB VERDURES (pebre vermell, pastanaga, coliflor, porro)	CREMA DE BRÒQUIL (bròquil, carabassa, patata, porro)	CIURONS AMB MINESTRA DE VERDURES
OU BULLIT (3)	LLONGANISSA DE PORC (12)	RODÓ D'INDIOT AL FORN	BACALLÀ ARREBOSSAT (1,4)	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA
ENSALADA GREGA (lletuga, fulles de roure, olives negres, formatge tendre) (7)	PATATA ROSTIDA	ENSALADA MEDITERRÀNIA (mesclum, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga)	COLIFLOR I PASTANAGA	ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, pastanaga, olives negres, blat de les índies)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiment de sopar: Bullit de patata, verdures i ciurons / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Ous romputs amb patata i pebres / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i coqueta de ciurons amb arròs / Fruita	Suggestiment de sopar: Broqueta de lluç amb gambes i verdures / Fruita
26	27	28	29	30
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col, carabassa) (1)	ARRÒS integral 5 DELÍCIES (pastanaga, blat de les índies, pèsols, gambes, truita) (2,3,12)	CREMA DE CARABASSA (carabassa, pastanaga, patata, porro) I CIURONS	FIDEUS GRUIXATS AMB VERDURES (ceba, pebre vermell, pastanaga)	CREMA DE VERDURES I PASTANAGA (bledes, pastanaga, patata, porro)
LLIBRETS D'INDIOT (1,3,7)	LLUÇ AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	SALMÓ A LA PLANXA (4)	POLLASTRE AMB SALSÀ CURRY (7)
ENSALADA 4 ESTACIONS (escarola, iceberg, pastanaga, tomàtiga)	PATATA AL FORN	ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, pastanaga, tomàtiga, olives verdes)	ENSALADA ORIENTAL (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga, soja) (6)	XAMPINYONS I ARRÒS BULLIT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i truita de bledes / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i pollastre amb cuscús / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	Suggestiment de sopar: Bullit de patata, bròquil, pastanaga i ou / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i creps variats / Fruita

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Apí 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

gener de 2026

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	1-1-1-1	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	0-0-1-1	Compleix
3	PASTA	1	1-1-1-1	Compleix
4	Incloure integrals	Incloure	0-1-1-0	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	1-1-2-2	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	0-2-1-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	1-2-2-2	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-1,5-1-1	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0-1-1-0	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	1-2-1-2	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	0-1-0-1	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	2-4-3-3	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	1-1-2-2	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	2-4-4-4	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/100ml)	0 a 1	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	2-0-1-1	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	1-0-1-1	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.

