

Menú GENERAL, mes de d'octubre de 2024

Els menús inclouen aigua i pa blanc o morè del forn de Sa Creu d'Algaida. Els trempats es fan amb oli d'oliva.
 Les hortalisses de temporada del menú són de producció ecològica i de proximitat, de la finca Can Delomo d'Algaida.
 El iogurt té menys de 12,3g sucres/ 100 ml.

1	2	3	4	
Macarrons integrals a la bolonyesa	Lenties amb verdures	Crema de carabassa	Arròs paella de carn i verdures	
Hoki a la planxa amb picadillo d'all i julivert	Pollastre rostit	Hamburguesa de carn mixta a la planxa amb tomàtiga	Croquetes casolanes de rap	
Bròquil, pastanaga i pèsols al vapor	Ensalada de tomàtiga i tonyina	Patata i mongetes tendres saltades	Ensalada cóctel amb pinya, poma, cranc	
Poma	Meló	Iogurt natural ensucrat	Plàtan	
Suggeriment de sopar: Ensalada i ou bullit amb patata bullida / Fruita	Suggeriment de sopar: Bacallà amb patata, verdures i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadilles variades casolanes / Fruita	
7	8	9	10	11
Arròs Brut	Sopa de gallina i pollastre de camp	Cuinat de ciurons amb patata i verdures	Crema de verdures de temporada i llegum	Canelons casolans de carn i verdures amb salsa beixamel
Palometa a la romana casolana	Estofat de magre i pollastre amb patata i verdures	Escalopa casolana d'indió	Lluç a la planxa amb salsa marinera	Truita a la francesa
Ensalada de lletuga i tomàtiga	(ceba, pebre verd, pastanaga i mongetes)	Ensalada de lletuga i axicoria	Arròs saltat a les fines herbes	Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies
Pera	Plàtan	Meló	Iogurt natural ensucrat	Poma
Suggeriment de sopar: Espirals de lenties amb verdures i festucs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Saltat de verdures, cuscús i calamar / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de quinoa i falàfel amb / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
14	15	16	17	18
Sopa de bullit	Crema de porros	Espaguetis integrals amb tomàtiga natural i verdures	Arròs broués de cap de rap, sípia i verdures	Lenties amb verdures
Salsitxes fresques mixtes a la planxa	Truita de patata i verdures	Bacallà amb salsa verda	Pitera de pollastre a la planxa com	Varetes casolanes de lluç
Patates rostides i ensalada	Montadito de tomàtiga i tonyina	Ensalada de lletuga i endivís	Mongetes verdes saltades	Ensalada de lletuga i olives
Plàtan	Iogurt natural ensucrat	Poma	Pera	Meló
Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb cuscús i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ciurons amb arròs, verdures i comí / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i indiò amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
21	22	23	24	25
Sopa d'ossos d'espina i faraona	Fideus de sípia	Arròs integral amb salsa a la napolitana	Crema de pastanaga	Cuinat de ciurons amb patata i verdures
Truita d'espina i patata	Pollastre al forn amb verdures (ceba, pastanaga, tomàtiga)	Lluç al forn amb picadillo	Aguiat de pilotes de vedella	Salmó arrebossat casolà
Ensalada variada amb olives	Patates al forn	Ensalada lletuga, pastanaga i blat de les índies	Patates i verdures (pèsols, mongetes, pastanaga)	Ensalada de lletuga i tomàtiga
Iogurt natural ensucrat	Plàtan	Pera	Poma	Meló
Suggeriment de sopar: Cuinat de lenties amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i indiò amb alls tendres / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes amb verdures i pollastre / Fruita
28	29	30	31	
Lenties amb patata i verdures	Crema de pèsols	Arròs de brou de vedella i pollastre de camp	Macarrons integrals amb salsa a la bolonyesa	
Llibrets casolans de Pernil dolç i formatge	Bacallà a la biscaïna	Pitera de pollastre amb salsa caçadora	Truita a la francesa	
Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies	Arròs saltat a les fines herbes	Xampinyons i patata al vapor	Tomàtiga amb tonyina	
Mandarina	Pera	Iogurt natural ensucrat	Poma	
Suggeriment de sopar: Verdures saltades i ou a la planxa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó amb arròs bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuinat de lenties amb verdures i patata / Fruita	

Disposam de la informació dels al·lèrgens continguts en els menús conforme al RD 126/2015.

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

COESMA Comedores Escolares Mallorquines SL

octubre de 2024

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	0-0-0-1-0	Compleix
3	PASTA	1	1-2-1-2-1	No Compleix 2 setmanes
4	Incloure integrals	Incloure	1-0-1-0-1	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	1-2-1-1-2	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-1-1-1-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	2-2-1-2-2	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-2-1-1-1	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	1-0-0-1-0,5	Compleix
10	OUS	1 a 2	0-1-1-1-1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	2-2-2-2-1	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	0-1-0-1-0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	2-3-3-3-2	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	2-2-1-2-2	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	3-4-3-4-3	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/ 100ml)	0 a 1	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	1-2-2-2-1	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	0-0-0-0-0	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).

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 letiquetat nutricional dels aliments envasats y/o la documentació necessària per conèixer els continguts nutricionals i el tipus d'aliments que s'ofereixen en els bars, cantines, quioscos o màquines expendedores ubicades en el seu recinte.

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.

