

Menú ESCOLAR GENERAL, mes de junio de 2025

La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Los menús van acompañados de agua y pan blanco o pan integral, a petición del centro.

Las frutas del mes son: mandarina, manzana, melón, naranja, pera, plátano, sandía

Los yogures se sirven, a petición del centro, naturales o de sabores, con azúcar o sin azúcar. Los yogures con azúcar tienen máximo 12,3g/ 100ml.

2	3	4	5	6
POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	ESPIRALES DE VERANO (tomate, piña, maíz, atún)	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (garbanzos)	ARROZ DE PESCADO
CROQUETAS DE POLLO	POLLO A LA PLANCHA	LOMO AL HORNO	MERLUZA CON EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado)	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA VARIADA CON QUESO (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	CHAMPIÑONES Y PIMIENTO ROJO ASADO	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Sanfaina de verduras con huevo y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y pollo troceado / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras con sardinas / Fruta
9	10	11	12	13
ESPAGUETIS A LA CARBONARA	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	ARROZ 3 DELÍCIAS (zanahoria, guisantes, jamón, tortilla)	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS	CREMA DE ZANAHORIA
CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS (huevo, pan rallado)	LONGANIZA DE CERDO A LA PLANCHA	PALOMETA AL HORNO GRATINADA (bechamel, queso)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	JAMONCITO DE POLLO ASADO CON LIMÓN Y ROMERO
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PURÉ DE PATATA	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Aroz con pimientos y alubias pintas / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera / Fruta
16	17	18	19	20
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas)	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA FIDEVÍ	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	
NUGETS CASEROS DE POLLO (huevo pan rallado)	BACALAO AL HORNO	HUEVOS COCIDOS	ABADEJO AL ENELDO	
ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, tomate, pimiento rojo) Y PATATA	ENSALADILLA DE PATATA	ENSALADA VARIADA CON CROSTONES DE PAN (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías y zanahoria con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y croquetas de pollo / Fruta	

¡ Que paséis un buen verano !



Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com

Valoración del cumplimiento del Decreto 39/2019, de 17 de mayo, sobre la promoción de la dieta mediterránea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares

COCINADOS BENJAMÍN

junio de 2025

Artículos del Decreto 39/2019, de 17 de mayo que aplican en Centros Educativos

Artículo 16. Vigilancia y Control. Valoración de la programación del menú por parte de personal cualificado con formación acreditada en nutrición humana y dietética.

Artículo 4. Requisitos y criterios para la programación de los menús escolares y la frecuencia de consumo semanal

	Grupos de Alimentos	Frecuencia Semanal	Menú	OBSERVACIONES
1	ARROZ	1	1_1_1	Cumple
2	Incluir integrales	Incluir	0_0_1	Cumple
3	PASTA	1	2_1_1	No cumple
4	Incluir integrales	Incluir	1_0_0	Cumple
5	LEGUMBRES	1 a 2 (Mínimo 6 al mes)	2_2_2	Cumple
6	HORTALIZAS-PATATA	1 a 2	2_1_1	Cumple
7	CARNE	1 a 3	2_2_2	Cumple
8	Priorizar carne blanca	Priorizar	1_1_1	Cumple
9	Preparados cárnicos	Máximo 4 al mes	0_1_1	Cumple
10	HUEVOS	1 a 2	1_1_1	Cumple
11	PESCADO	1 a 3 (Mínimo 6 al mes)	1_2_2	Cumple
12	de los cuales, Azul	Alternar	0_1_0	Cumple
13	ENSALADAS	3 a 4	3_3_3	Cumple
14	OTRAS	1 a 2	2_2_2	Cumple
15	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	4_4_4	Cumple
16	YOGUR (<12,3g de azúcar/100ml)	0 a 1	1_1_1	Cumple
17	ACEITE PARA COCINAR	Aceite de Oliva o Aceite de Girasol Alto Oleico		Cumple
18	ACEITE PARA ALIÑAR	Aceite de Oliva Virgen o Aceite de Oliva Virgen Extra		Cumple
19	FRITURAS	Máximo 2 a la semana	2_2_1	Cumple
20	PRECOCINADOS	Máximo 3 al mes	1_0_0	Cumple

Artículo 5. Información de los menús a las familias

Las personas responsables de los centros educativos han de proporcionar a las familias, personas que ejercen la tutela o responsables de los comensales, incluyendo las personas con necesidades especiales (intolerancias, alergias alimentarias y otras enfermedades que así lo exijan), la programación mensual de los menús de la manera más clara y detallada posible y les han de orientar con menús adecuados para que la cena sea complementaria con el menú del mediodía.

La información sobre los menús debe ser accesible a personas con cualquier tipo de diversidad funcional, cuando así lo requieran.

Asimismo, se tiene que poner a disposición de las familias, personas que ejerzan la tutela o responsables de los comensales la información de los productos utilizados para la elaboración de los menús que sea exigible por las normas sobre etiquetado de productos alimentarios y por las normas sobre la información a las personas consumidoras.

Artículo 16. Vigilancia y control

La documentación justificativa de la valoración de la programación del menú por parte de personal cualificado con formación acreditada en nutrición humana y dietética. (este documento)

La existencia de fichas técnicas de los menús, con la medida de los ingredientes que los integran (volumen y peso).

Las personas responsables de la oferta alimentaria de los centros educativos, de los centros sanitarios y de las dependencias administrativas sanitarias deben tener a disposición de la Dirección General de Salud Pública y Participación el etiquetado nutricional de los alimentos envasados y/o la documentación necesaria para saber los contenidos nutricionales y el tipo de alimentos que se ofrecen en los bares, cantinas, quioscos o máquinas expendedores ubicado en sus recintos.

Los centros educativos, a través del consejo escolar, pueden constituir una comisión de comedor con el fin de hacer el seguimiento, la valoración del servicio de comedor, de conformidad con el contenido de este Decreto.



Maria Colomer Valiente
Dietista-nutricionista Col IB00005
Miembro de Honor de la Academia Española de Nutrición y Dietética ACAD0089

