

Menú ESCOLAR GENERAL, mes de juny de 2025

La cuna utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar. Oli d'oliva verge extra per trempar en cru.

Els menús van acompanyats d'aigua i pa blanc o integral, a petició del centre.

Les fruites del mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan, síndria, taronja.

els iogurts es serveixen, a petició del centre, naturals o de sabors, amb sucre o sense sucre. Els iogurts amb sucre tenen màxim 12,3g/ 100ml.

2	3	4	5	6
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ESPIRALS D'ESTIU(tomàtiga, pinya, blat de les índies, tonyina)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA	CREMA DE VERDURES Y LEGUMBRE (garbanzos)	ARRÒS DE PEIX
CROQUETES DE POLLASTRE	POLLASTRE A LA PLANXA	LLOM AL FORN	LLUÇ AMB PANAT CASOLÀ (ou, pa ratllat)	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE
ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	XAMPINYONS I PEBRE VERMELL	MONGETES TENDRES SALTADAS AMB BACO	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiment de sopar: Sanfaina de verdures amb ou i pa / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i llenguado enfarinat amb patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggestiment de sopar: Cuscús amb verdures i pollastre trossejat / Fruita	Suggestiment de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita
9	10	11	12	13
ESPAGUETIS A LA CARBONARA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS 3 DELÍCIES (pastanaga, pèsols, pemil, truita)	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES	CREMA DE PASTANAGA
XISPITAS DE LLUÇ CASOLANES (ou, pa ratllat)	LLONGANISSA DE PORC A LA PLANXA	PALOMETA AL FORN GRATINADA (beixamel, formatge)	TRUITA DE PATATA I CEBA	CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I ROMANÍ
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	PURÉ DE PATATA	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT
Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb carabassí i pastanaga / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggestiment de sopar: Arroz amb pebres i mongetes pintes / Fruita	Suggestiment de sopar: Cuscús amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i pizza casera / Fruita
16	17	18	19	
CREMA DE VERDURES I LLEGUM (llenties)	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA FIDEVÍ	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	
NUGETS CASOLANS DE POLLASTRE (ou pa ratllat)	BACALLÀ AL FORN	OUS BULLITS	ABADEJO A L'ANET	
ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	VERDURES (ceba, tomàtiga, pebre vermell) I PATATA	ENSALADILLA DE PATATA	ENSALADA VARIADA AMB CROSTONS DE PA (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggestiment de sopar: Bullit de patata, mongetes i pastanaga amb ou / Fruita	Suggestiment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i llenguado enfarinat amb arròs / Fruita	Suggestiment de sopar: Purè de verdures i croquetes de pollastre / Fruita	

; Que tingueu un bon estiu!



Si necessita informació dels al·lèrgens continguts en el menú, contacti amb 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

juny 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	ARRÓS	1	1_1_1	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	0_0_1	Compleix
3	PASTA	1	2_1_1	No compleix
4	Incloure integrals	Incloure	1_0_0	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2_2_2	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	2_1_1	Compleix
7	CARN	1 a 3	2_2_2	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1_1_1	Compleix
9	Preparats carnis	Màxim 4 al mes	0_1_1	Compleix
10	OUS	1 a 2	1_1_1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	1_2_2	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	0_1_0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	3_3_3	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	2_2_2	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	4_4_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_2_1	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	1_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 marçal de Salut Pública i Participació etiquetat 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.

