

Menú ESCOLAR GENERAL, mes de març de 2026

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: pera, poma, plàtan, 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
Festiu	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	FIDEUS DE VERDURES	CREMA DE VERDURES I LLEGUM (ciurons)	ARRÒS DE PEIX
	CROQUETES DE POLLASTRE	LLUÇ AMB PANAT CASOLÀ (ou, pa ratllat)	ESTOFAT DE POLLASTRE	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE
	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	VERDURES (all, tomàtiga, llozer, xampinyons, ceba) I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)
	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Sanfaina de verdures amb ou i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirales de legumbre con verduras y comino / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita
9	10	11	12	13
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA MERAVELLA	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES	ARRÒS MELÓS DE POLLASTRE I VERDURES	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB XAMPINYONS I TOMÀTIGA	CREMA DE PASTANAGA
XISPITAS DE LLUÇ CASOLANES (ou, pa ratllat)	CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I ROMANÍ	PALOMETA AL FORN GRATINADA (beixamel, formatge)	LLONGANISSA DE PORC A LA PLANXA	TRUITA DE PATATA I CEBA
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga)	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	CEBA I PEBRES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb carabassí i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i llenguado enfarinat amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casera / Fruita
16	17	18	19	20
CREMA DE VERDURES I LLEGUM (lenties)	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA FIDEVÍ	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB TIRES DE CALAMAR CASOLANES	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA
NUGETS CASOLANS DE POLLASTRE (ou pa ratllat)	TRUITA DE PATATA I CEBA	LLOM AL FORN	CUINAT DE PILOTES CASOLANES (magre de porc i babilla de vedella)	ABADEJO A L'ANET
ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, pastanaga rallada)	PURÉ DE PATATA	VERDURES (ceba, pastanaga, mongetes tendres, pèsols) I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB CROSTONS DE PA (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullit de patata, mongetes i pastanaga amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Lenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i llenguado enfarinat amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i croquetes de pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche variada / Fruita
23	24	25	26	27
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA PINYONET	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE XAMPINYONS	PAELLA DE PEIX I VERDURES	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA NAPOLITANA
HOKI AMB ENFARINAT CASOLÀ (ou, farina de blat)	INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA	FRIT DE POLLASTRE (contraeix de pollastre)	TRUITA DE PATATA I CEBA	HAMBURGUESA DE LLUÇ
PATATA, MONGETES TENDRES I PASTANAGA	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	VERDURES (ceba, all tendre, pebes) I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	ENSALADA CÉSAR
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, mongetes tendres, pastanaga i pèsols / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i lluç arrebossat amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons al curi / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadilles variades / Fruita
30	31	Si necessita informació dels al·lèrgens continguts en el menú, contacti amb cocinadosbenjamin@hotmail.com		
ARRÒS A LA MILANESA	SOPA DE "BULLIT" AMB FIDEVÍ			
SAN JACOBO CASOLÀ DE PERNIL I FORMATGE	"BULLIT MALLORQUÍ"			
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	PATATA I VERDURES (mongeta tendre, pastanaga, col, ceba)			
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT			
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de carabassí / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de cuscús i ciurons / Fruita			

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 COCINADOS BENJAMÍN

març 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	0-0-1-0-0	Compleix
3	PASTA	1	1-2-1-2-1	No Compleix
4	Incloure integrals	Incloure	0-1-0-1-0	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2-1-2-1-0	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-1-1-1-0	Compleix
7	CARN	1 a 3	1-2-3-3-2	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-1-1-2-1	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0-1-1-0-0,5	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1-0	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	1-2-1-2-0	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	0-1-0-0-0	No compleix
13	ENSALADES	3 a 4	3-3-3-3-1	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	1-2-2-2-1	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	3-4-4-4-1	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	2-2-2-2-1	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	1-0-0-1-0	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 exerceixin 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 l'etiquetatge 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.

