



Menú General, mes d'octubre de 2025

Els menús s'acompanyen de pa moreno i aigua. El iogurt és natural sense sucre afegit. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

Les fruites del mes d'octubre són: **caqui**, xirimoya, frambuesa, **magrana**, **figa**, kiwi, **mandarina de proximitat**, mango, **meló**, **poma**, **pera**, plàtan, **raïm**.
Las hortalisses del mes d'octubre són: **bledes**, **albergínia**, **bròquil**, **carabassí**, **carabassa**, ceba, **col lombarda**, **col repollo**, **coliflor**, endivia, **escarola**, **espinac**, **mongeta tendra**, **lletuga**, cogombre, **pebre**, porro, rave, remolatxa, **tomàtiga**, **pastanaga**.

Fruites i hortalisses de producció integrada de proximitat.

Cada mes s'oferirà ou campero de proximitat a les receptes on estigui permès utilitzar ou fresc.

		1	2	3
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soia 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs		Ciurons estofats amb Verdures	Arròs Brouós de Verdures	Sopa de Brou de Carn amb Fidevi integral (1,3)
		Truita de Patata i Ceba (3)	Pollastre rostit amb Limón i Romero	Bacallà enfarinat (farina de blat i de ciurons) (1,4)
		Ensalada d'iceberg, roble, pastanaga i tonyina (4)	Ensalada d'iceberg, escarola, tomàtiga i blat de les índies	Patata, Pèsols i Pastanaga bullides
		Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	logurt Natural (7) o Fruita
		Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i picada de fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema i falafel de ciurons amb ensalada / Fruita
6	7	8	9	10
Ensalada d'iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga i ou (3)	Arròs a la Marinera (2,4,9,14)	Cuinat de Llenties amb Patata i Verdures (1)	Crema de Carabassó	Mongetes Pintas estofadas amb Verdures
Macarrons integrals amb Salsa de Tonyina (1,3,4)	Salsitxes fresques de Porc (12)	Palometa enfarinada (farina de blat i de ciurons) (1,4)	Estofat de Pollastre	Ous romputs amb Patates (3)
(ajo, ceba, pebres, tomàtiga triturada, aromàtiques)	Ceba, Pebres i Patata Rostida	Ensalada d'iceberg, escarola, pastanaga i blat de les índies	Patata i Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Ensalada de tomàtiga i olives
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	logurt Natural (7) o Fruita	Fruita Cítrica
Suggeriment de sopar: Remanat d'ou amb xampinyons i torrada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de cuscús i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de Pasta amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç amb ceba i moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
13	14	15	16	17
Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Ciurons estofats amb Verdures	Crema d'Espinacs i Pastanaga amb Crostons (1)	Sopa de Bullit (pasta integral) (1,3)	Ensalada d'iceberg, roble, pastanaga, tomàtiga, tonyina i olives (4)
Lluç al forn (4)	Truita de Patata i Coliflor (3)	Lluç enfarinat (farina de blat i de ciurons) (1,4)	Bullit mallorquí	Llenties estofadas amb Arròs i Verdures (1)
Bròquil i Pastanaga bullits	Ensalada d'iceberg, escarola, pastanaga i blat de les índies	Ensalada d'iceberg, romana, tomàtiga i olives	(Pollastre, col, pastanaga, mongetes tendres, patata)	(ceba, tomàtiga, espinacs, pastanaga)
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	logurt Natural (7) o Fruita	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica
Suggeriment de sopar: Puré de carabassa i indiots panat amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures i curry / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó i mongetes tendres amb salsa de tomàtiga i nata / Fruita
20	21	22	23	24
Crema de Coliflor i Carabassa	Sopa de Brou de Pollastre amb Fidevi integral (1,3)	Arròs 3 delícies amb Pernil cuit (6)	Mongetes Blanques estofadas amb Verdures	Crema de Verdures
Seitons en Tempura (1,2,3,4,7,14)	Pilotes de Carn mixta (6,7,9,12)	Ou bullit (3)	Escalop de Pollastre (ou, pa ratllat) (1,3)	Aguiat de Ciurons amb Fideus gruixats i Verdures (1,3,9)
Ensalada d'iceberg, roble, tomàtiga i olives	Verdures, Salsa de Tomàtiga i Arròs	Ensalada d'iceberg, romana, pastanaga i tonyina (4)	Patata rostida i Tomàtiga trempada	(ceba, tomàtiga, pèsols, pastanaga, api, nap)
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	logurt Natural (7) o Fruita	Fruita Cítrica	Fruita Cítrica
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de cuscús amb formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadillas variades / Fruita
27	28	29	30	31
Ensalada d'iceberg, pastanaga, tomàtiga i olives (3)	Crema de Bròquil amb Crostons (1)	Cuinat de Llenties amb Patata i Verdures (1)	Crema de Pastanaga	Arròs de Peix (2,4,14)
Espaguetis integrals amb Salsa a la Bolonyesa (1,3)	Lluç al forn amb Velouté (4)	Truita de Patata i Ceba (3)	Indiots al curry (ceba, nata, curry) (7)	Pizza casolana Margarita (1,7)
(ceba, pastanaga, tomàtiga triturada, carn picada)	Arròs saltat	Ensalada d'iceberg, escarola, tomàtiga i olives	Patata rostida	Ensalada d'iceberg, roble, pastanaga i blat de les índies
Fruita Cítrica	logurt Natural (7) o Fruita	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggeriment de sopar: Sopa i truita amb pebres torrats / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de cuscús amb ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i picada de fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes de verdures i carn / 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

CEIP Es Molinar

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

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.





Menú General, mes de octubre de 2025

Los menús se acompañan de pan moreno y agua. El yogur es natural sin azúcar añadido. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para

Las Frutas del mes de octubre son: caqui, chirimoya, frambuesa, granada, higo, kiwi, mandarina de proximidad, mango, meló, manzana, pera, plátano, uva.

Las hortalizas del mes de octubre son: **acelgas, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, col lombarda, col repollo, coliflor, endibia, escarola, espinaca, judía verde, lechuga, pepino, pimiento, puerro, rábano, remolacha, tomate, zanahoria.**

Frutas y hortalizas de producción integrada de proximidad.

Cada mes se ofrecerá huevo campero de proximidad en las recetas en las que se permite utilizar huevo fresco.

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

		1	2	3
1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos		Garbanzos estofados con Verduras	Arroz Caldoso de Verduras	Sopa de Caldo de Carne con Fideví integral (1,3)
		Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Pollo asado con Limón y Romero	Bacalao enharinado (harina de trigo y de garbanzos) (1,4)
		Ensalada de iceberg, roble, zanahoria y atún (4)	Ensalada de iceberg, escarola, tomate y maíz	Patata, Guisantes y Zanahoria hervidas
		Fruta Cítrica	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7) o Fruta
		Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y picada de frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Crema y falafel de garbanzos con ensalada / Fruta
6	7	8	9	10
Ensalada de iceberg, romana, zanahoria, tomate y huevo (3)	Arroz a la Marinera (2,4,9,14)	Guiso de Lentejas con Patata y Verduras (1)	Crema de Calabacín	Alubias Pintas estofadas con Verduras
Macarrones integrales con Salsa de Atún (1,3,4) (ajo, cebolla, pimientos, tomate triturado, aromáticos)	Salchichas frescas de cerdo (12)	Palometa enharinada (harina de trigo y de garbanzos) (1,4)	Estofado de Pollo	Huevos rotos con Patatas (3)
Fruta de Temporada	Cebolla, Pimientos y Patata Asada	Ensalada de iceberg, escarola, zanahoria y maíz	Patata y Verduras (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes)	Ensalada de tomate y aceitunas
Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con champiñones y tostada / Fruta	Fruta de Temporada	Fruta Cítrica	Yogur Natural (7) o Fruta	Fruta Cítrica
	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y Garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de Pasta con Verduras y Patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y merluza con cebolla y boniato / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta
13	14	15	16	17
Arroz integral con Salsa de Tomate	Garbanzos estofados con Verduras	Crema de Espinacas y Zanahoria con Crostones (1)	Sopa de Bullit (pasta integral) (1,3)	Ensalada de iceberg, roble, zanahoria, tomate, atún y aceitunas (4)
Merluza al horno (4)	Tortilla de Patata y Coliflor (3)	Merluza enharinada (harina de trigo y de garbanzos) (1,4)	Bullit mallorquí	Lentejas estofadas con Arroz y Verduras (1)
Brócoli y Zanahoria hervidos	Ensalada de iceberg, escarola, zanahoria y maíz	Ensalada de iceberg, romana tomate y aceitunas	(Pollo, col, zanahoria, judías verdes, patata)	(cebolla, tomate, judías verdes, zanahoria)
Fruta de Temporada	Fruta Cítrica	Yogur Natural (7) o Fruta	Fruta de Temporada	Fruta Cítrica
Sugerencia de cena: Puré de calabaza y pavo empanado con Ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y queso de cabra / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras y curry / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Salmón y judías verdes con salsa de tomate y nata / Fruta
20	21	22	23	24
Arroz 3 delicias con Jamón cocido (6)	Crema de Coliflor y Calabaza	Sopa de Caldo de Pollo con Fideví integral (1,3)	Alubias Blancas estofadas con Verduras	Crema de Verduras
Boquerones en Tempura (1,2,3,4,7,14)	Albóndigas de Carne mixta (6,7,9,12)	Huevo cocido con Patata (3)	Escalope de Pollo (huevo, pan rallado) (1,3)	Estofado de Garbanzos con Fideo grueso y Verduras (1,3,9)
Ensalada de iceberg, roble, tomate y aceitunas	Verduras, Salsa de Tomate y Arroz	Ensalada de iceberg, romana, zanahoria y atún (4)	Patata asada y Tomate aliñado	(cebolla, tomate, guisantes, zanahoria, apio, nabo)
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7) o Fruta	Fruta Cítrica	Fruta Cítrica
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con pisto / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas con verduras y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús con queso / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quesadillas variadas / Fruta
27	28	29	30	31
Ensalada de iceberg, zanahoria, tomate y aceitunas (3)	Crema de Brócoli con Crostones (1)	Guiso de Lentejas con Patata y Verduras (1)	Crema de Zanahoria	Arroz de Pescado (2,4,14)
Espaguetis integrales con Salsa a la Boloñesa (1,3) (cebolla, zanahoria, tomate triturado, carne picada)	Merluza al horno con Velouté (4)	Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Pavo al curry (cebolla, nata, curry) (7)	Pizza casera Margarita (1,7)
Fruta Cítrica	Arroz salteado	Ensalada de iceberg, escarola, tomate y aceitunas	Patata asada	Ensalada de iceberg, roble, zanahoria y maíz
Sugerencia de cena: Sopa y tortilla con pimientos asados / Fruta	Yogur Natural (7) o Fruta	Fruta Cítrica	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús con garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz con verduras y picada de frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de verduras y carne / Fruta

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 Illes Balears

CEIP Es Molinar

octubre de 2025

Artículos del Decreto 39/2019, de 17 de mayo que se aplican en los 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	1-1-1-1-1	Cumple
2	Incluir integrales	Incluir	0-0-1-0-0	Cumple
3	PASTA	1	1-1-1-1-1	No cumple
4	Incluir integrales	Incluir	1-1-1-1-1	Cumple
5	LEGUMBRES	1 a 2 (Mínimo 6 al mes)	1-2-2-1-1	Cumple
6	HORTALIZAS-PATATA	1 a 2	0-1-1-2-2	Cumple
7	CARNE	1 a 3	1-2-1-2-2	Cumple
8	Priorizar carne blanca	Priorizar	1-1-1-1-1	Cumple
9	Preparados cárnicos	Máximo 4 al mes	0-1-0-1-0	Cumple
10	HUEVOS	1 a 2	1-1-1-1-1	Cumple
11	PESCADO	1 a 3 (Mínimo 6 al mes)	1-2-2-1-1	Cumple
12	de los cuales, Azul	Alternar	0-1-0-1-0	Cumple
13	ENSALADAS	3 a 4	2-3-3-3-3	Cumple
14	OTRAS	1 a 2	1-2-2-2-2	Cumple
15	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	3-5-5-5-5	Cumple
16	YOGUR (<12,3g de azúcar/ 100ml)	0 a 1	1-1-1-1-1	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	2-2-2-2-1	Cumple
20	PRECOCINADOS	Máximo 3 al mes	0-0-0-1-1	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 ubicados 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.

