



## Menú General, mes de setembre de 2025

Els menús s'acompanyen de pa moré i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge extra per trempar en cru.

Les fruites d'aquest mes són: meló, pera, poma, plàtan. Les hortalisses d'aquest mes són: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, col, endivia, escarola, espinacs, mongeta tendre, lletuga, cogombre, pebres, porro, rave, remolatxa, tomàtiga,

Fruites i hortalisses de producció integrada de proximitat. El iogurt que s'ofereix és iogurt natural sense sucre.

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



| 10                                                                       | 11                                                                                         | 12                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| ENSALADA (romana, roure, pastanaga, tomàtiga) AMB OLIVES                 | CIURONS AMB PATATA (sal iodada, all, pebre dolç, oli d'oliva)                              | CREMA FREDA DE PASTANAGA                                                      |
| MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA BOLONYESA (1,3,4)                          | TRUITA DE CARABASSÓ (3)                                                                    | LLUÇ ENFARINAT (farina de blat i farina de ciurons) (1,4,14)                  |
| (all, ceba, pebres, tomàtiga triturada, carn picada, aromàtiques)        | TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES                                                               | ENSALADA (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES        |
| FRUITA DE TEMPORADA                                                      | FRUITA CÍTRICA                                                                             | IOGURT NATURAL (7) o FRUITA                                                   |
| Suggeriment de sopar:<br>Trepó de Ciurons amb Arròs / Fruita             | Suggeriment de sopar:<br>Coca de Verdures amb Verat / Fruita                               | Suggeriment de sopar:<br>Samfaina de Verdures amb Ou a la planxa / Fruita     |
| 15                                                                       | 16                                                                                         | 17                                                                            |
| ESPIRALS AL PESTO (all, alfabaguera, formatge) (1,3,7)                   | TREMPÓ DE CIURONS                                                                          | CREMA FREDA DE CARABASSÓ                                                      |
| SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)                                        | ALETES DE POLLASTRE AL FORN                                                                | GALLINETA AL FORN (4)                                                         |
| ENSALADA (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES   | PATATAS ALIÑADAS                                                                           | TUMBET MALLORQUÍ (patata, carabassó, albergínia, pebres, tomàtiga)            |
| FRUITA DE TEMPORADA                                                      | FRUITA CÍTRICA                                                                             | IOGURT NATURAL (7) o FRUITA                                                   |
| Suggeriment de sopar:<br>Cuscús amb Ceba, Pebres i Ciurons / Fruita      | Suggeriment de sopar:<br>Ensalada d'Arròs amb Ou bullit / Fruita                           | Suggeriment de sopar:<br>Ensalada variada i Filet d'Indiot panat / Fruita     |
| 22                                                                       | 23                                                                                         | 24                                                                            |
| ENSALADA (iceberg, romana, pastanaga, remolatxa) AMB TONYINA (4)         | LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA I VERDURES (1)                                               | ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE XAMPINYONS (ceba, nata) (1,3,7)             |
| ARRÒS INTEGRAL A LA CUBANA                                               | LLUÇ ENFARINAT (farina de blat i farina de ciurons) (1,4,14)                               | POLLASTRE ROSTIT                                                              |
| (all, tomàtiga triturada, aromàtiques i ou fresc) (3)                    | ENSALADA (romana, roure, pastanaga, tomàtiga) AMB OLIVES                                   | CEBA, CARABASSA I POMA                                                        |
| IOGURT NATURAL (7) o FRUITA                                              | FRUITA CÍTRICA                                                                             | FRUITA DE TEMPORADA                                                           |
| Suggeriment de sopar:<br>Ensalada teba de Patata amb Ciurons / Fruita    | Suggeriment de sopar:<br>Verdures a la planxa i Truita amb pa torrat / Fruita              | Suggeriment de sopar:<br>Ensalada de Cuscús i Bacallà a la planxa / Fruita    |
| 29                                                                       | 30                                                                                         | 25                                                                            |
| ENSALADA (iceberg, roure, endivi, pastanaga, tomàtiga) AMB OU BULLIT (3) | CREMA DE MONGETA TENDRE I PASTANAGA                                                        | TREMPÓ AMB OLIVES                                                             |
| CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES (1)                              | PILOTES DE CARN MIXTA (6,7,9,12)                                                           | PASTÍS DE TONYINA (4)                                                         |
| (ceba, tomàtiga, mongetes tendres, pastanaga, aromàtiques)               | PATATA I SALSA DE TOMÀTIGA AMB VERDURES (all, ceba, tomàtiga triturada, pastanaga, pèsols) | (puré de patata, salsa de tomàtiga amb ceba i pastanaga, tonyina)             |
| FRUITA CÍTRICA                                                           | FRUITA DE TEMPORADA                                                                        | FRUITA DE TEMPORADA                                                           |
| Suggeriment de sopar:<br>Lluç al forn amb Verdures i Patata / Fruita     | Suggeriment de sopar:<br>Ensalada variada i Truita de Patata / Fruita                      | Suggeriment de sopar:<br>Ensalada d'Arròs amb Ou / Fruita                     |
| 26                                                                       | 27                                                                                         | 28                                                                            |
| CREMA DE CIURONS                                                         | PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1,6,7)                                                         | TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABAGUERA                                             |
|                                                                          |                                                                                            | FRUITA DE TEMPORADA                                                           |
|                                                                          |                                                                                            | Suggeriment de sopar:<br>Hamburguesa de llegum amb Verdures saltades / Fruita |

; Bon inici de curs a tothom !

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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

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

setembre 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                                           | 0-1-1-0 | Compleix     |
| 2  | Incloure integrals             | Incloure                                    | 0-0-1-0 | Compleix     |
| 3  | PASTA                          | 1                                           | 1-1-1-0 | Cumple       |
| 4  | Incloure integrals             | Incloure                                    | 1-0-1-0 | Compleix     |
| 5  | LLEGUMS                        | 1 a 2 (Mínim 6 al mes)                      | 1-2-2-1 | Compleix     |
| 6  | HORTALISSES - PATATA           | 1 a 2                                       | 1-2-1-1 | Compleix     |
| 7  | CARN                           | 1 a 3                                       | 1-1-1-1 | Compleix     |
| 8  | Prioritzar carn blanca         | Prioritzar                                  | 0-1-1-0 | Compleix     |
| 9  | Preparats càrnis               | Màxim 4 al mes                              | 1-0-0-1 | Compleix     |
| 10 | OUS                            | 1 a 2                                       | 1-1-1-0 | Compleix     |
| 11 | PEIX                           | 1 a 3 (Mínim 6 al mes)                      | 1-2-2-0 | Compleix     |
| 12 | dels quals, Blau               | Alternar                                    | 0-1-1-0 | Compleix     |
| 13 | ENSALADES                      | 3 a 4                                       | 3-3-4-1 | Compleix     |
| 14 | ALTRES                         | 1 a 2                                       | 0-2-2-1 | Compleix     |
| 15 | FRUITA FRESCA DE TEMPORADA     | 4 a 5                                       | 2-4-4-2 | Compleix     |
| 16 | YOGUR (<12,3g de sucre/ 100ml) | 0 a 1                                       | 1-1-1-0 | 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                        | 2-2-2-0 | Compleix     |
| 20 | PRE CUINATS                    | Màxim 3 al mes                              | 0-1-1-0 | 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 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.





## Menú General, mes de septiembre de 2025

Los menús se acompañan de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Las frutas de este mes son: melón, pera, manzana, plátano. Las hortalizas de este mes son: acelgas, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, coliflor, col repollo, endibia, escarola, espinacas, judía verde, lechuga, pepino, pimiento, puerro, rábano, remolacha, tomate, zanahoria.

Frutas y hortalizas de producción integrada de proximidad. El yogur que se ofrece es yogur natural sin azúcar.

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



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <div>10</div> <div>ENSALADA (romana, roble, zanahoria, tomate) CON ACEITUNAS</div> <div>MACARRONES INTEGRALES CON SALSA BOLOÑESA (1,3,4)</div> <div>(ajo, cebolla, pimientos, tomate triturado, carne picada mixta, aromáticos)</div> <div>FRUTA DE TEMPORADA</div> <div>Sugerencia de cena:<br/>Trepó de Garbanzos con Arroz / Fruta</div> | <div>11</div> <div>GARBANZOS CON PATATA (sal yodada, ajo, pimentón dulce, aceite de oliva)</div> <div>TORTILLA DE CALABACÍN (3)</div> <div>TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS</div> <div>FRUTA CÍTRICA</div> <div>Sugerencia de cena:<br/>Coca de Verduras con Caballa / Fruta</div> | <div>12</div> <div>CREMA FRÍA DE ZANAHORIA</div> <div>MERLUZA ENHARINADA (harina de trigo y garbanzos) (1,4,14)</div> <div>ENSALADA (iceberg, romana, zanahoria, tomate) CON MAÍZ</div> <div>YOGUR NATURAL (7) o FRUTA</div> <div>Sugerencia de cena:<br/>Samfaina de Verduras con Huevo a la plancha / Fruta</div> |
| <div>15</div> <div>ESPIRALES AL PESTO (ajo, albahaca, queso) (1,3,7)</div> <div>BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)</div> <div>ENSALADA (iceberg, romana, zanahoria, tomate) CON MAÍZ</div> <div>FRUTA DE TEMPORADA</div> <div>Sugerencia de cena:<br/>Cuscús con Cebolla, Pimientos y Garbanzos / Fruta</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <div>16</div> <div>TREMPÓ DE GARBANZOS</div> <div>ALITAS DE POLLO AL HORNO</div> <div>PATATAS ALIÑADAS</div> <div>FRUTA CÍTRICA</div> <div>Sugerencia de cena:<br/>Ensalada de Arroz con Huevo cocido / Fruta</div>                                                                                                                     | <div>17</div> <div>CREMA FRÍA DE CALABACÍN</div> <div>GALLINETA AL HORNO (4)</div> <div>TUMBET MALLORQUÍN (patata, calabacín, berenjena, pimiento, tomate)</div> <div>YOGUR NATURAL (7) o FRUTA</div> <div>Sugerencia de cena:<br/>Ensalada variada y Filete de Pavo empanado / Fruta</div>                                                 | <div>18</div> <div>ARROZ DE PESCADO (2,4,14)</div> <div>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)</div> <div>ENSALADA (romana, roble, zanahoria, tomate) CON ACEITUNAS</div> <div>FRUTA DE TEMPORADA</div> <div>Sugerencia de cena:<br/>Merluza a la plancha con Verduras / Fruta</div> | <div>19</div> <div>CREMA DE VERDURAS Y LENTEJAS (1)</div> <div>HUEVO COCIDO (3)</div> <div>ENSALADA DE PATATA CON ATÚN (4)</div> <div>FRUTA DE TEMPORADA</div> <div>Sugerencia de cena:<br/>Quesadillas variadas / Fruta</div>                                                                                      |
| <div>22</div> <div>ENSALADA (iceberg, romana, zanahoria, remolacha) CON ATÚN (4)</div> <div>ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA</div> <div>(ajo, tomate triturado, aromáticos y huevo fresco) (3)</div> <div>YOGUR NATURAL (7) o FRUTA</div> <div>Sugerencia de cena:<br/>Ensalada tibia de Patata con Garbanzos / Fruta</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>23</div> <div>LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (1)</div> <div>MERLUZA ENHARINADA (harina de trigo y de garbanzos) (1,4,14)</div> <div>ENSALADA (romana, roble, zanahoria, tomate) CON ACEITUNAS</div> <div>FRUTA CÍTRICA</div> <div>Sugerencia de cena:<br/>Verduras a la plancha y Tortilla con pan tostado / Fruta</div> | <div>24</div> <div>ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE CHAMPIÑONES (cebolla, nata) (1,3,7)</div> <div>POLLO ASADO</div> <div>CEBOLLA, CALABAZA, MANZANA</div> <div>FRUTA DE TEMPORADA</div> <div>Sugerencia de cena:<br/>Ensalada de Cuscús y Bacalao a la plancha / Fruta</div>                                                             | <div>25</div> <div>TREMPÓ CON ACEITUNAS</div> <div>PASTEL DE ATÚN (4)</div> <div>(puré de patata, salsa de tomate con cebolla y zanahoria, atún)</div> <div>FRUTA DE TEMPORADA</div> <div>Sugerencia de cena:<br/>Ensalada de Arroz con Huevo / Fruta</div>                    | <div>26</div> <div>CREMA DE GARBANZOS</div> <div>PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,6,7)</div> <div>TOMATE ALIÑADO CON ALBAHACA</div> <div>FRUTA DE TEMPORADA</div> <div>Sugerencia de cena:<br/>Hamburguesa de legumbre con Verduras salteadas / Fruta</div>                                                                |
| <div>29</div> <div>ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO (3)</div> <div>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y VERDURAS (1)</div> <div>(cebolla, tomate, judías verdes, zanahoria, aromáticos)</div> <div>FRUTA CÍTRICA</div> <div>Sugerencia de cena:<br/>Merluza al horno con Verduras y Patata</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <div>30</div> <div>CREMA DE CALABAZA</div> <div>ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA (6,7,9,12)</div> <div>PATATA Y SALSA DE TOMATE CON VERDURAS (ajo, cebolla, tomate triturado, zanahoria, guisantes)</div> <div>FRUTA DE TEMPORADA</div> <div>Sugerencia de cena:<br/>Ensalada variada y Tortilla de Patata / Fruta</div>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <div><div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div>&lt;</div></div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

; Buen inicio de curso a todos !

### Leyenda de alérgenos presentes

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

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

septiembre 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                                                     | 0-1-1-0 | Cumple        |
| 2  | Incluir integrales              | Incluir                                               | 0-0-1-0 | Cumple        |
| 3  | PASTA                           | 1                                                     | 1-1-1-0 | Cumple        |
| 4  | Incluir integrales              | Incluir                                               | 1-0-1-0 | Cumple        |
| 5  | LEGUMBRES                       | 1 a 2 (Mínimo 6 al mes)                               | 1-2-2-1 | Cumple        |
| 6  | HORTALIZAS-PATATA               | 1 a 2                                                 | 1-2-1-1 | Cumple        |
| 7  | CARNE                           | 1 a 3                                                 | 1-1-1-1 | Cumple        |
| 8  | Priorizar carne blanca          | Priorizar                                             | 0-1-1-0 | Cumple        |
| 9  | Preparados cárnicos             | Máximo 4 al mes                                       | 1-0-0-1 | Cumple        |
| 10 | HUEVOS                          | 1 a 2                                                 | 1-1-1-0 | Cumple        |
| 11 | PESCADO                         | 1 a 3 (Mínimo 6 al mes)                               | 1-2-2-0 | Cumple        |
| 12 | de los cuales, Azul             | Alternar                                              | 0-1-1-0 | Cumple        |
| 13 | ENSALADAS                       | 3 a 4                                                 | 3-3-4-1 | Cumple        |
| 14 | OTRAS                           | 1 a 2                                                 | 0-2-2-1 | Cumple        |
| 15 | FRUTA FRESCA DE TEMPORADA       | 4 a 5                                                 | 2-4-4-2 | Cumple        |
| 16 | YOGUR (<12,3g de azúcar/ 100ml) | 0 a 1                                                 | 1-1-1-0 | 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                                  | 2-2-2-0 | Cumple        |
| 20 | PRECOCINADOS                    | Máximo 3 al mes                                       | 0-1-1-0 | 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.

