



Menú General, mes de novembre de 2025

La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

Les fruites del mes de novembre són: caqui, xirimoya, frambuesa, magrana, figa, kiwi, **mandarina de proximitat**, mango, **poma**, **taronja de proximitat**, **pera**, **plàtan**, raïm.

Las hortalisses del mes de novembre són: bledes, api, albergínia, bròquil, carabassí, carabassa, ceba, col lombarda, col repollo, coliflor, endivia, escarola, espinac, mongeta tendre, lletuga, cogombre, pebre, porro, rave, 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.

3	4	5	6	7
No lectiu	Ensalada d'iceberg, roure, pastanaga, tomàtiga, blat de les índies i olives Llenties estofades amb Arròs i Verdures (1) (ceba, tomàtiga, mongetes tendres, pastanaga) Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Macarrons integrals amb Salsa de Xampinyons (1,3,7) Salmó a la planxa (4) Ensalada d'iceberg, romana, pastanaga i blat de les índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Arròs Brut Truita de Patata (3) Ensalada d'iceberg, escarola, tomàtiga i olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Ciurons amb Grells i Salsa de Tomàtiga Bacallà enfarinat (farina de blat i de ciurons) (1,4) Mongetes tendres, Pastanaga i Patata bullida Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
	10	11	12	13
	Ensalada d'iceberg, escarola, tomàtiga, pastanaga, olives i tonyina (4) Arròs integral a la Cubana (all, tomàtiga triturada, aromàtiques i ou fresc) (3) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita	Ciurons estofats amb Verdures Lluç enfarinat (farina de blat i de ciurons) (1,4) Ensalada d'iceberg, romana, tomàtiga i blat de les índies Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Sopa de pasta amb verdures i ou bullit / Fruita	Crema de Bledes i Pastanaga Estofat d'Indiot Patata i Verdures (ceba, pastanaga, pèsols) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i burger de ciurons amb arròs / Fruita	Sopa de Brou de Pollastre amb Fidev integral (1,3) Gallineta al forn amb Picada d'all, julivert, llimona Ceba, Pebre vermell i Arròs Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita
	17	18	19	20
	Ensalada d'iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga i ou (3) Espirals integrals amb Salsa de Tonyina (1,3,4) (ajo, ceba, pebres, tomàtiga triturada) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Crema de Pastanaga Hamburguesa de Vedella (12) Ceba, Xampinyons i Moniato Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Aguiat de Mongetes Blanques amb Verdures Escalop de Pollastre (ou, pa ratllat) (1,3) Ensalada d'iceberg, roble, tomàtiga i blat de les índies Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb patata i verdures / Fruita	Arròs a la Marinera (2,4,9,14) Truita de Patata i Coliflor (3) Ensalada d'iceberg, escarola, tomàtiga i olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb bròquil i tomàtiga cherri / Fruita
24	25	26	27	28
Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Tires de Calamar casolanes (1,2,4,14) Ensalada d'iceberg, escarola, tomàtiga i olives Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i coquetes de bròquil / Fruita	Crema de Pèsols i Carabassa Indiot a la planxa Patata rostida Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i burger de ciurons amb cuscús / Fruita	Arròs 3 delícies amb Pernil (6) Gallineta enfarinada (farina de blat i de ciurons) (1,4) Ensalada d'iceberg, romana, pastanaga i blat de les índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb pollastre / Fruita	Fideus brouosos de Verdures (1,3,9) Ous remanats amb Salsa de Tomàtiga (3) Patata bullida Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i sípia amb arròs / Fruita	Crema d'Espinacs Pizza casolana Margarita (1,7) Tomàtiga trempada amb olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita

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: Sulfit 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

novembre 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	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	0-1-0-0	Compleix
3	PASTA	1	1-1-1-1	Compleix
4	Incloure integrals	Incloure	1-1-1-0	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2-1-2-1	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	0-2-1-2	Compleix
7	CARN	1 a 3	0-2-2-1	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	0-2-1-1	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0-0-1-0	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	2-2-1-1	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	1-0-1-0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	3-3-4-3	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	1-2-2-2	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	4-5-5-5	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/100ml)	0 a 1	0-0-0-0	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	2-2-2-2	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	0-0-0-1	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 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 noviembre de 2025

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

Las frutas del mes de noviembre son: caqui, chirimoya, frambuesa, granada, higo, kiwi, **mandarina de proximidad**, mango, **manzana de proximidad**, **pera**, **plátano**, uva.

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

3	4	5	6	7
No lectivo	Ensalada de iceberg, roble, zanahoria, tomate, maíz y aceitunas	Macarrones integrales con Salsa de Champiñones (1,3,7)	Arròs Brut	Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate
	Lentejas estofadas con Arroz y Verduras (1)	Salmón a la plancha (4)	Tortilla de Patata (3)	Paella enarrinada (arroz de trigo y de garbanzos)
	(cebolla, tomate, judías verdes, zanahoria)	Ensalada de iceberg, romana, zanahoria y maíz	Ensalada de iceberg, escarola, tomate y aceitunas	Judía verde, Zanahoria y Patata Hervida
	Fruta Cítrica	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta Cítrica
	Sugerencia de cena: Sopa y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera variada / Fruta
10	11	12	13	14
Ensalada de iceberg, escarola, tomate, zanahoria, aceitunas y atún (4)	Garbanzos estofados con Verduras	Crema de Acelgas y Zanahoria	Sopa de Caldo de Pollo con Fidev integral (1,3)	Crema de Calabaza con Crostones (1)
Arroz integral a la Cubana (ajo, tomate triturado, aromáticos y huevo fresco) (3)	Merluza enharinada (harina de trigo y de garbanzos)	Estofado de Pavo	Gallineta al horno con Picada de ajo, perejil, limón	Pollo a la plancha con Cebolla
Fruta de Temporada	Ensalada de iceberg, romana, tomate y maíz	Patata y Verduras (cebolla, zanahoria, guisantes)	Cebolla, Pimiento rojo y Arroz	Ensalada de iceberg, roble, tomate y aceitunas
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones / Fruta	Fruta Cítrica	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
	Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y burger de garbanzos con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras y sardinas / Fruta
17	18	19	20	21
Ensalada de iceberg, romana, zanahoria, tomate y huevo (3)	Crema de Zanahoria	Guiso de Alubias blancas con Verduras	Arroz a la Marinera (2,4,9,14)	Ensalada de iceberg, roble, zanahoria, tomate, maíz y aceitunas
Espirales integrales con Salsa de Atún (1,3,4)	Hamburguesa de Ternera (12)	Escalope de Pollo (huevo, pan rallado) (1,3)	Tortilla de Patata y Coliflor (3)	Estofado de Garbanzos con Fideo grueso y Verduras (1,3,9)
(ajo, cebolla, pimientos, tomate triturado, aromáticos)	Cebolla, Champiñones y Boniato	Ensalada de iceberg, roble, tomate y maíz	Ensalada de iceberg, escarola, tomate y aceitunas	(cebolla, tomate, guisantes, zanahoria, apio, nabo)
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta Cítrica	Fruta de Temporada	Fruta Cítrica
Sugerencia de cena: Arroz con verduras y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Merluza al horno con patata y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con brócoli y tomate cherry / Fruta	Sugerencia de cena: Quiche variada / Fruta
24	25	26	27	28
Guiso de Lentejas con Verduras (1)	Crema de Guisantes y Calabaza	Arroz 3 delicias con Jamón cocido (6)	Fideos caldosos de Verduras (1,3,9)	Crema de Espinacas
Tiras de Calamar caseras (1,2,4,14)	Pavo a la plancha	Gallineta enarrinada (harina de trigo y de garbanzos)	Huevos revueltos con Salsa de Tomate (3)	Pizza casera Margarita (1,7)
Ensalada de iceberg, escarola, tomate y aceitunas	Patata asada	Ensalada de iceberg, romana, zanahoria y maíz	Patata cocida	Tomate aliñado con Aceitunas
Fruta Cítrica	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta Cítrica
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortitas de brócoli / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y burger de garbanzos con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y sepia con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con patata y verduras / Fruta

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

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

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

