



Menú General, mes de desembre de 2025

Els menús s'acompanyen de pa moreno i aigua. El iogurt és natural sense sucre afegit. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per trempar. Les fruites del mes de desembre són: caqui, ximnóya, mandarina, magrana, figa, kiwi, **mandarina de proximitat**, poma, **toronja de proximitat**, pera, patati, pinyero, raïm.

Las hortalisses del mes de desembre són: **bledes**, carxofes, api, albergínia, **bròquil**, carabassí, **carabassa**, ceba, **col lombarda**, **col repollo**, **coliflor**, **escarola**, **espinac**, **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.

Bon Nadal !



1	2	3	4	5
Arròs de Peix (2,4,14)	Crema de Bròquil amb Crostons (1)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Sopa de Brou de Carn amb Fidevi integral (1,3)	Ensalada d'iceberg, roble, pastanaga, tomàtiga, blat de les índies i olives (4)
Lluç al forn amb Salsa de Tomàtiga (4)	Truita de Patata i Coliflor (3)	Bacallà enfarinat (farina de blat i de ciurons) (1,4)	Estofat de Pollastre	Llenties estofades amb Arròs i Verdures (1)
Ceba, Xampinyons i Boniato	Ensalada d'iceberg, escarola, pastanaga i blat de les índies	Ensalada d'iceberg, roble, tomàtiga i tonyina (4)	Patata i Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	(ceba, tomàtiga, mongetes tendres, pastanaga)
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica
Suggestiu de sopar: Ensalada i cuscús saltat amb mongetes i comi / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta amb verdures i pollastre / Fruita	Suggestiu de sopar: Remanat d'ou amb verdures i pa torrat / Fruita	Suggestiu de sopar: Puré de verdures i verat a la planxa amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Tortillas mexicanes de verdures i carn / Fruita
8	9	10	11	12
Festiu	Espaguetis integrals a la Carbonara (ceba, nata, pernil) (1,3,6,7)	Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)
	Seitons en Tempura (1,2,3,4,7,14)	Escalop de Pollastre (ou, pa ratllat) (1,3)	Gallineta al forn amb Velouté (4)	Ous romputs amb Patates (3)
	Ensalada d'iceberg, roble, tomàtiga i blat de les índies	Ensalada d'iceberg, roble, pastanaga i tonyina (4)	Bròquil i Pastanaga bullits	Tomàtiga trempada amb olives
	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica
	Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb bròquil i tomàtiga cherri / Fruita	Suggestiu de sopar: Sepia aguiada amb ceba i patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada i truita de patata i verdura / Fruita	Suggestiu de sopar: Quiche variada / Fruita
15	16	17	18	19
Ensalada d'iceberg, roble, pastanaga, tomàtiga, ou i olives (3)	Crema de Carabassa	Ciurons estofats amb Verdures	Arròs Brut	Crema de Verdures
Macarrons integrals amb Salsa a la Bolonyesa Vegetal (1,3,6)	Indiots al curry (ceba, nata, curry) (7)	Truita de Patata i Ceba (3)	Lluç enfarinat (farina de blat i de ciurons) (1,4)	Pizza casolana Margarita (1,7)
(ceba, pastanaga, tomàtiga triturada, soja texturizada)	Arròs saltat	Ensalada d'iceberg, roble, pastanaga i tonyina (4)	Ensalada d'iceberg, roble, tomàtiga i blat de les índies	Ensalada d'iceberg, roble, pastanaga i olives
Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Dolços de Nadal
Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i tortitas de bròquil / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Quínoa amb verdures i fruits secs / Fruita	Suggestiu de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou bullit / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada i falàfel de ciurons amb cuscús / 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

desembre 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	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	0_1_0	Compleix
3	PASTA	1	1_1_1	Compleix
4	Incloure integrals	Incloure	1_1_1	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2_1_2	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1_1_2	Compleix
7	CARN	1 a 3	1_1_1	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1_1_1	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0_0_0	Compleix
10	OUS	1 a 2	1_1_1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	2_2_1	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	0_1_0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	3_3_4	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	2_1_1	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	5_4_5	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/100ml)	0 a 1	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	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	0_1_0	Compleix

Article 5. Informació dels menús a les famílies

Les persones responsables dels centres educatius han de proporcionar a les famílies, persones que exerceixen la tutela o responsables dels comensals, incloent-hi les persones amb necessitats especials (intoleràncies, al·lèrgies alimentàries o altres malalties que així ho exigeixin), la programació mensual dels menús de la manera més clara i detallada possible i les han d'orientar amb menús adequats perquè el sopar sigui complementari amb el menú del migdia.

La informació sobre els menús ha de ser accessible a persones amb qualsevol tipus de diversitat funcional, quan així es requereixi.

Així mateix, s'ha de posar a disposició de les famílies, persones que 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 diciembre de 2025

Los menús se acompañan de pan moreno y agua. El yogur es natural sin azúcar añadido. La cocina utiliza aceite de oliva virgen para cocinar y virgen extra para aliñar. Las frutas del mes de diciembre son: caqui, ximnoria, mandarina, níspero, kiwi, mandarina de proximidad, pera, patata, pomelo.

Las hortalizas del mes de diciembre són: bledes, carxofes, api, albergínia, bròquil, carabassí, carabassa, ceba, col lombarda, col repollo, coliflor, escarola, espinac, lletuga, cogombre, pebre, porro, rave, tomàtiga, pastanaga.

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.

¡ Feliz Navidad !



1	2	3	4	5
Arroz de Pescado (2,4,14)	Crema de Brócoli con Crostones (1)	Guiso de Garbanzos con Verduras	Sopa de Caldo de Carne con Fidev integral (1,3)	Ensalada de iceberg, roble, zanahoria, tomate, maíz y aceitunas (4)
Merluza al horno con Salsa de Tomate (4)	Tortilla de Patata y Coliflor (3)	Bacalao enharinado (harina de trigo y de garbanzos) (1,4)	Estofado de Pollo	Lentejas estofadas con Arroz y Verduras (1)
Cebolla, Champiñones y Boniato	Ensalada de iceberg, escarola, zanahoria y maíz	Ensalada de iceberg, roble, tomate y atún (4)	Patata y Verduras (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes)	(cebolla, tomate, judías verdes, zanahoria)
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta Cítrica	Fruta de Temporada	Fruta Cítrica
Sugerencia de cena: Ensalada y cuscús salteado con alubias y comino / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con verduras y pan tostado / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y caballa a la plancha con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de verduras y carne / Fruta
8	9	10	11	12
Festivo	Espaguetis integrales a la Carbonara (cebolla, nata, jamón) (1,3,6,7)	Crema de Zanahoria	Arroz integral con Salsa de Tomate	Guiso de Lentejas con Verduras (1)
	Boquerones en Tempura (1,2,3,4,7,14)	Escalope de Pollo (huevo, pan rallado) (1,3)	Gallineta al horno con Velouté (4)	Huevos rotos con Patatas (3)
	Ensalada de iceberg, roble, tomate y maíz	Ensalada de iceberg, roble, zanahoria y atún (4)	Brócoli y Zanahoria hervidos	Tomate aliñado con Aceitunas
	Fruta de Temporada	Fruta Cítrica	Fruta de Temporada	Fruta Cítrica
	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con brócoli y tomate cherry / Fruta	Sugerencia de cena: Sepia guisada con cebolla y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y verdura / Fruta	Sugerencia de cena: Quiche variadas / Fruta
15	16	17	18	19
Ensalada de iceberg, roble, zanahoria, tomate, huevo y aceitunas (3)	Crema de Calabaza	Garbanzos estofados con Verduras	Arroz Brut	Crema de Verduras
Macarrones integrales con Salsa a la Boloñesa Vegetal (1,3,6)	Pavo al curry (cebolla, nata, curry) (7)	Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Merluza enharinada (harina de trigo y de garbanzos) (1,4)	Pizza casera Margarita (1,7)
(cebolla, zanahoria, tomate triturado, soja texturizada)	Arroz salteado	Ensalada de iceberg, roble, zanahoria y atún (4)	Ensalada de iceberg, roble, tomate y maíz	Ensalada de iceberg, roble, zanahoria y aceitunas
Fruta Cítrica	Fruta de Temporada	Fruta Cítrica	Fruta de Temporada	Dulces de Navidad
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortitas de brócoli / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Quínoa con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y falafel de garbanzos con cuscús / 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: Altramuzes 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

diciembre 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	Cumple
2	Incluir integrales	Incluir	0_1_0	Cumple
3	PASTA	1	1_1_1	Cumple
4	Incluir integrales	Incluir	1_1_1	Cumple
5	LEGUMBRES	1 a 2 (Mínimo 6 al mes)	2_1_2	Cumple
6	HORTALIZAS-PATATA	1 a 2	1_1_2	Cumple
7	CARNE	1 a 3	1_1_1	Cumple
8	Priorizar carne blanca	Priorizar	1_1_1	Cumple
9	Preparados cárnicos	Máximo 4 al mes	0_0_0	Cumple
10	HUEVOS	1 a 2	1_1_1	Cumple
11	PESCADO	1 a 3 (Mínimo 6 al mes)	2_2_1	Cumple
12	de los cuales, Azul	Alternar	0_1_0	Cumple
13	ENSALADAS	3 a 4	3_3_4	Cumple
14	OTRAS	1 a 2	2_1_1	Cumple
15	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	5_4_5	Cumple
16	YOGUR (<12,3g de azúcar/ 100ml)	0 a 1	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	Cumple
20	PRECOCINADOS	Máximo 3 al mes	0_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 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.

