



Menú General, mes de febrer de 2026

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

Les fruites de temporada del mes de febrer són: mandarina, poma, taronja, pera, plàtan.

Les hortalisses de temporada del mes de febrer són: bledes, carxofes, bròquil, carabassa, col, coliflor, escarola, espinac, porro, pastanaga.

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

2 Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Lluç al forn (4,14) Bròquil i Pastanaga bullits Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Pure de carabassa i indiots arrebossat amb ensalada / Fruita	3 Cuinat de Cuirons amb Verdures (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa) Truita de Patata i Coliflor (3) Ensalada d'iceberg, escarola, pastanaga i blat de les índies Fruita Cítrica Suggestiment de sopar: Cuscús amb verdures i formatge de cabra / Fruita	4 Crema de Verdures amb Crostons (1) Gallineta enfarinada (farina de blat i farina de cuirons) (1,4) Ensalada d'iceberg, romana, tomàtiga i olives Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb verdures i curri / Fruita	5 Sopa de Bullit Mallorquí (pasta integral) (1,3,6,10) Bullit Mallorquí (pollastre, vedella, nab, ceba, col, pastanaga, mongetes tendres, patata) Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	6 Ensalada d'iceberg, roure, pastanaga, tomàtiga, tonyina i olives (4) Cuinat de Llentíes amb Arròs i Verdures (1) (ceba, tomàtiga, mongetes tendres, pastanaga, aromàtiques) Fruita Cítrica Suggestiment de sopar: Salmó i mongetes tendres amb salsa de tomàtiga / Fruita
9 Ensalada d'iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga i ou (3) Macarrons integrals amb Salsa de Tonyina (1,3,4,6,10) (all, ceba, pebres, tomàtiga triturada, aromàtiques) Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Llentíes amb verdures i arròs / Fruita	10 Arròs a la Marinera (2,4,9,14) Salsitxes fresques de porc (12) Ceba, Pebres i Patata al forn Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Sopa i ous romputs amb ensalada / Fruita	11 Cuinat de Llentíes amb Patata i Verdures (1) Bacallà enfarinat (farina de blat i de cuirons) (1,4) Ensalada d'iceberg, escarola, pastanaga i blat de les índies Fruita Cítrica Suggestiment de sopar: Cuscús amb verdures i formatge / Fruita	12 Crema de Carabassa Pollastre a la planxa amb Salsa de Verdures (ceba, pastanaga) Arròs saltat Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb ensalada / Fruita	13 Mongetes Blanques estofades amb Verdures Ous romputs amb Patates (3) Ensalada de Tomàtiga i Olives Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Ensalada i quesadillas variades / Fruita
16 Cuinat de Llentíes amb Verdures (1) Tires de Calamar casolanes (1,2,4,14) Ensalada d'iceberg, escarola, tomàtiga i olives Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Cassola de lluç amb verdures i arròs / Fruita	17 Crema de Verdures Indiot a la planxa Patata rostida Fruita Cítrica Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	18 Arròs 3 delícies amb pernil i truita (3,6) Lluç enfarinat (farina de blat i farina de cuirons) (1,4) Ensalada d'iceberg, romana, pastanaga i blat de les índies Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	19 Fideus brouosos de Verdures (1,3,6,9,10) Ou bullit amb Patata (3) Tomàtiga trempada amb Olives Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	20 Crema de Bròquil Pizza casolana Margarita (1,7) Ensalada d'iceberg, escarola, tomàtiga i pastanaga Fruita Cítrica Suggestiment de sopar: Tortillas mexicanes de verdures i carn / Fruita
23 Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10) Seitons en Tempura (1,2,3,4,7,14) Ensalada de romana, roure, tomàtiga i olives Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Puré de pastanaga i conill amb ceba / Fruita	24 Llentíes estofades amb Verdures (1) Tortilla de Patata y Cebolla (3) Tomàtiga trempada amb Alfabaguera Fruita Cítrica Suggestiment de sopar: Sopa de pasta amb verdures i llucet / Fruita	25 Crema de Pastanaga Gallineta al forn amb Salsa Curri (4,7) Arròs saltat Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Ensalada d'espírels de llegum / Fruita	26 Cuirons estofats amb Verdures Hamburguesa de carn mixta a la planxa Puré de Patata Fruita Cítrica Suggestiment de sopar: Ensalada i truita a la francesa amb pa i tomàtiga / Fruita	27 No lectiu

1: Gluten 2: Crustàcids 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

febrer de 2026

Articles del Decret 39/2019, de 17 de maig que s'apliquen al Centres Educatius

Article 16. Vigilància i control. Valoració de la programació del menú per part de personal qualificat amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica.

Article 4. Requisits i criteris per a la programació dels menús escolars i la freqüència de consum setmanal

	Grups d'Aliments	Freqüència Setmanal	Menú	OBSERVACIONS
1	ARRÒS	1	1-1-1-0	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	1-0-0-0	Compleix
3	PASTA	1	1-1-1-1	Compleix
4	Incloure integrals	Incloure	1-1-0-1	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2-2-1-2	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-1-2-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	1-2-1-1	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-1-1-0	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0-1-0-1	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	2-2-1-2	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	0-1-0-1	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	3-3-4-2	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	2-2-2-2	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	5-5-5-4	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	2-1-2-2	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 febrero de 2026

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

Las frutas de temporada del mes de febrero son: mandarina, manzana, naranja, pera, plátano.

Las hortalizas de temporada del mes de febrero son: acelgas, alcachofas, brócoli, calabaza, col, coliflor, escarola, espinaca, puerro, zanahoria.

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

2	3	4	5	6
Arroz integral con Salsa de Tomate	Garbanzos estofados con Verduras	Crema de Verduras con Crostones (1)	Sopa de Bullit (pasta integral) (1,3,6,10)	Ensalada de iceberg, roble, zanahoria, tomate, atún y aceitunas (4)
Merluza al horno (4)	Tortilla de Patata y Coliflor (3)	Gallineta enharinada (1,4) (harina de trigo y harina de garbanzos)	Bullit mallorquí	Lentejas estofadas con Arroz y Verduras (1)
Brócoli y Zanahoria hervidos	Ensalada de iceberg, escarola, zanahoria y maíz	Ensalada de iceberg, romana, tomate y aceitunas	(Pollo, col, zanahoria, judías verdes, patata)	(cebolla, tomate, judías verdes, zanahoria)
Fruta de Temporada	Fruta Cítrica	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta Cítrica
Sugerencia de cena: Puré de calabaza y pavo empanado con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y queso de cabra / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras y curry / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Salmón y judías verdes con salsa de tomate y nata / Fruta
9	10	11	12	13
Ensalada de iceberg, romana, zanahoria, tomate y huevo (3)	Arroz a la Marinera (2,4,9,14)	Guiso de Lentejas con Patata y Verduras (1)	Crema de Calabaza	Alubias Blancas estofadas con Verduras
Macarrones integrales con Salsa de Atún (1,3,4,6,10)	Salchichas frescas de cerdo (12)	Bacalao enharinado (1,4) (harina de trigo y de garbanzos)	Pollo a la plancha con salsa de verduras (cebolla, zanahoria)	Huevos rotos con Patatas (3)
(ajo, cebolla, pimientos, tomate triturado, aromáticos)	Cebolla, Pimientos y Patata Asada	Ensalada de iceberg, escarola, zanahoria y maíz	Arroz salteado	Ensalada de tomate y aceitunas
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta Cítrica	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena: Lentejas con verduras y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa y tortilla con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y queso / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quesadillas variadas / Fruta
16	17	18	19	20
Guiso de Lentejas con Verduras (1)	Crema de Verduras	Arroz 3 delicias con Jamón cocido y tortilla (3,6)	Fideos caldosos de Verduras (1,3,6,9,10)	Crema de Bròquil
Tiras de Calamar caseras (1,2,4,14)	Pavo a la plancha	Merluza enharinada (harina de trigo y de garbanzos) (1,4)	Huevos cocidos con Patata (3)	Pizza casera Margarita (1,7)
Ensalada de iceberg, escarola, tomate y aceitunas	Patata asada	Ensalada de iceberg, romana, zanahoria y maíz	Tomate aliñado con Aceitunas	Ensalada de iceberg, escarola, tomate y zanahoria
Fruta Cítrica	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena: Cazuela de merluza con verduras y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de verduras y carne / Fruta
23	24	25	26	27
Espaguetis integrales a la Napolitana (1,3,6,10)	Lentejas estofadas con Verduras (1)	Crema de Zanahoria	Garbanzos estofados con Verduras	No lectivo
Boquerones en Tempura (1,2,3,4,7,14)	Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Gallineta al horno con Salsa Curry (4,7)	Hamburguesa de carne mixta a la plancha	
Ensalada de romana, roble, tomate y aceitunas	Tomate aliñado con Albahaca	Arroz salteado	Puré de Patata	
Fruta de Temporada	Fruta Cítrica	Fruta de Temporada	Fruta Cítrica	
Sugerencia de cena: Puré de zanahoria y conejo con cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pescadilla / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de espirales de legumbre / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla a la francesa con pan con tomate / 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: Altramucos 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

febrero de 2026

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

