



Menú General, mes de març de 2026

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

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

Les hortalisses del mes de gener són: bleda, bròquil, carabassa, carxofa, col, colfiori, enciam, escarola, espinacs, fava tendra, grells, moniato, pastanaga, pèsols, rave, tomàtiga.

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

2	3	4	5	6
Festiu	No lectiu	Ensalada amb Tonyina (4) (romana, espinac, pastanaga)	Espaguetis integrals a la Carbonara (ceba, nata, pernil) (1,3,6,7)	Ensalada d'iceberg, roble, pastanaga, tomàtiga, blat de les índies i olives (4)
		Arròs integral a la Cubana (3)	Pollastre a la planxa	Llenties estofades amb Arròs i Verdures (1)
		(all, tomàtiga triturada, aromàtiques i ou fresc) Fruita de Temporada	Ceba, Xampinyons i Carabassa	(ceba, tomàtiga, mongetes tendres, pastanaga) Fruita Cítrica
		Suggestiment de sopar: Sopa de pasta amb verdures i pollastre / Fruita	Suggestiment de sopar: Puré de verdures i verat a la planxa amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Tortillas mexicanes de verdures i carn / Fruita
9	10	11	12	13
Arròs de Peix (2,4,14)	Cuinat de Mongetes Blanques amb Patata i Verdures	Crema de Bròquil amb Crostons (1)	Sopa de Brou de Carn amb Fideví integral (1,3)	Ciurons estofats amb Patata i Verdures
Truita de Patata i Coliflor (3)	Gallineta enfarinada (farina de blat i farina de ciurons) (1,4)	Pastís de Carn (1,7)	Salmó a la planxa (4)	Aletes de Pollastre
Ensalada d'iceberg, escarola, pastanaga i blat de les índies	Ensalada d'iceberg, romana, tomàtiga i olives	Puré de Patata	Bròquil i Pastanaga bullits	Ensalada d'iceberg, roure, tomàtiga, pastanaga i tonyina (4)
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica
Suggestiment de sopar: Sepia aguiada amb ceba i patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i indiots amb xampinyons / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i truita de patata i verdura / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb bròquil i tomàtiga cherri / Fruita	Suggestiment de sopar: Quiche variada / Fruita
16	17	18	19	20
Ensalada d'iceberg, roble, pastanaga, tomàtiga, ou i olives (3)	Crema de Carabassa	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Crema de Verdures	Arròs Brut
Macarrons integrals amb Salsa a la Bolonyesa Vegetal (1,3,6) (ceba, pastanaga, tomàtiga triturada, soja texturizada)	Lluç al curri (ceba, nata, curri) (4,7)	Truita de Patata i Ceba (3)	Cuixetes de Pollastre al forn	Gallineta enfarinada (farina de blat i farina de ciurons) (1,4)
Fruita Cítrica	Arròs saltat	Ensalada d'iceberg, roure, pastanaga i tonyina (4)	Ceba, Pastanaga i Patata	Ensalada d'iceberg, roure, tomàtiga i blat de les índies
Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i tortitas de bròquil / Fruita	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Sopa de pasta i tortitas de bròquil / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i hamburguesa vegetal amb patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Quínoa amb verdures i fruits secs / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i falàfel de ciurons amb cuscús / Fruita	Suggestiment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou bullit / Fruita
23	24	25	26	27
Sopa de Brou de Pollastre amb Fideví integral (1,3)	Crema de Coliflor i Carabassa	Arròs 3 delícies amb Pernil cuït (6)	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Crema de Verdures
Seitons en Tempura (1,2,3,4,7,14)	Estofat de Pollastre	Ou bullit (3)	Escalop d'Indiots (ou, pa ratllat) (1,3)	Pizza casolana Margarita (1,7)
Ensalada d'iceberg, roure, tomàtiga i olives	Patata i Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Ensalada d'iceberg, romana, pastanaga i tonyina (4)	Patata rostida	Tomàtiga trempada amb Olives
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb pisto / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Llenties amb verdures i cuscús / Fruita	Suggestiment de sopar: Lluç al forn amb verdures i moniato / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i pa amb oli / Fruita
30	31			
Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Ciurons amb Verduras			
Lluç al forn (4,14)	Truita de Patata i Coliflor (3)			
Bròquil i Pastanaga bullits	Ensalada d'iceberg, escarola, pastanaga i blat de les índies			
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica			
Suggestiment de sopar: Puré de carabassa i indiots arrebossat amb ensalada /	Suggestiment de sopar: Cuscús amb verdures i formatge de cabra / 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: 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

març 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	1-1-1-1	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	1-0-0-0-1	Compleix
3	PASTA	1	1-1-1-1-0	Compleix
4	Incloure integrals	Incloure	1-0-1-1-0	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	1-2-2-1-1	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	0-1-2-2-0	Compleix
7	CARN	1 a 3	1-2-2-2-0	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-1-2-2-0	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0-1-0-0-0	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1-1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	0-2-2-1-1	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	0-1-0-1-0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	2-3-3-3-1	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	1-2-2-2-1	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	3-5-5-5-2	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/100ml)	0 a 1	0-0-0-0-0	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	2-2-2-2-1	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	0-0-0-1-0	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 marzo de 2026

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

Las frutas del mes de enero son: **mandarina, manzana, naranja, pera, plátano**

Las hortalizas del mes de enero son: acelga, alcachofa, brócoli, calabaza, col, coliflor, escarola, espinaca, habas tiernas, lechuga, puerro, repollo, tomate, zanahoria, guisantes, rábano, tomate

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

2	3	4	5	6
Festivo	No lectivo	Ensalada con Atún (4) (romana, espinaca, roble, zanahoria)	Espaguetis integrales a la Carbonara (cebolla, nata, jamón) (1,3,6,7)	Ensalada de iceberg, roble, zanahoria, tomate, maíz y aceitunas (4)
		Arroz integral a la Cubana (ajo, tomate triturado, aromáticos y huevo fresco) (3)	Pollo a la plancha	Lentejas estofadas con Arroz y Verduras (1)
		Fruita de Temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pollo / Fruta	Cebolla, Champiñones y Calabaza Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Puré de verduras y caballa a la plancha con ensalada / Fruta	(cebolla, tomate, judías verdes, zanahoria) Fruta Cítrica Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de verduras y carne / Fruta
9	10	11	12	13
Arroz de Pescado (2,4,14)	Guiso de Alubias blancas con Patata y Verduras	Crema de Brócoli con Crostones (1)	Sopa de Caldo de Carne con Caracolas (1,3)	Garbanzos estofados con Patata y Verduras
Tortilla de Patata y Coliflor (3)	Gallineta enharinada (1,4) (harina de trigo y harina de garbanzos)	Pastel de Carne Mixta (1,7)	Salmón a la plancha (4)	Alitas de Pollo
Ensalada de iceberg, escarola, zanahoria y maíz	Ensalada de iceberg, romana, tomate y aceitunas	Puré de Patata	Brócoli y Zanahoria hervidos	Ensalada de iceberg, roble, tomate, zanahoria y atún (4)
Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Sepia guisada con cebolla y patata / Fruta	Fruta Cítrica Sugerencia de cena: Sopa de pasta y pavo con champiñones / Fruta	Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y verdura / Fruta	Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con brócoli y tomate cherry / Fruta	Fruta Cítrica Sugerencia de cena: Quiche variadas / Fruta
16	17	18	19	20
Ensalada de iceberg, roble, zanahoria, tomate, huevo y aceitunas (3)	Crema de Calabaza	Guiso de Lentejas con Verduras (1)	Crema de Verduras	Arroz Brut
Macarrones integrales con Salsa a la Boloñesa Vegetal (1,3,6)	Merluza al curry (cebolla, nata, curry) (4,7)	Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Muslito de Pollo al horno	Gallineta enharinada (harina de trigo y de garbanzos) (1,4,14)
(cebolla, zanahoria, tomate triturado, soja texturizada)	Arroz salteado	Ensalada de iceberg, roble, zanahoria y atún (4)	Cebolla, Zanahoria y Patata	Ensalada de iceberg, roble, tomate y maíz
Fruta Cítrica Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortitas de brócoli / Fruta	Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y hamburguesa vegetal con patata / Fruta	Fruta Cítrica Sugerencia de cena: Quínoa con verduras y frutos secos / Fruta	Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y falafel de garbanzos con cuscús / Fruta	Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta
23	24	25	26	27
Sopa de Caldo de Pollo con Fidevi integral (1,3)	Crema de Coliflor y Calabaza	Arroz 3 delicias con Jamón cocido (6)	Guiso de Lentejas con Verduras (1)	Crema de Verduras
Boquerones en Tempura (1,2,3,4,7,14)	Estofado de Pollo	Huevo cocido (3)	Escalope de Pavo (huevo, pan rallado) (1,3)	Pizza casera Margarita (1,7)
Ensalada de iceberg, roble, tomate y aceitunas	Patata y Verduras (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes)	Ensalada de iceberg, romana, zanahoria y atún (4)	Patata asada	Tomate aliñado con Aceitunas
Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con pisto / Fruta	Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Lentejas con verduras y cuscús / Fruta	Fruta Cítrica Sugerencia de cena: Merluza al horno con verduras y boniato / Fruta	Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta
30	31			
Arroz integral con Salsa de Tomate	Estofado de Garbanzos con Verduras			
Merluza al horno (4)	Tortilla de Patata y Coliflor (3)			
Brócoli y Zanahoria hervidos	Ensalada de iceberg, escarola, zanahoria y maíz			
Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Puré de calabaza y pavo empanado con ensalada / Fruta	Fruta Cítrica Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y queso de cabra / 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

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

