



Menú General, mes d'abril de 2026

Els menús s'acompanyen de pa moreno quan hi ha salsa 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 de temporada del mes d'abril són: pera, poma, taronja i plàtan.

Les hortalisses d'aquest mes són: All tendre, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Grells, Pastanaga.

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

		1	2	3
		Ensalada d'iceberg, roble, pastanaga, tomàtiga, ou i olives (3)		
		Macarrons integrals amb Salsa a la Bolonyesa Vegetal (1,3,6)	Festiu	Festiu
		(ceba, pastanaga, tomàtiga triturada, soja texturizada)		
		Fruita Cítrica		
		Suggeriment de sopar: Sopa de pasta amb verdures i pollastre / Fruita		
6	7	8	9	10

Vacances

13	14	15	16	17
Ensalada (iceberg, roble, endivia, pastanaga, tomàtiga) amb Ou (3)	Crema de Carabassa	Cuinat de Ciurons amb Verduras	Arròs Broués de Verdures	Sopa de Brou de Carn amb Fidevi integral (1,3)
Llenties estofades amb Arròs i Verdures (1)	Estofat de Pollastre	Truita de Patata i Ceba (3)	Pollastre rostit amb llimona i romaní	Bacallà enfarinat (farina de blat i de ciurons) (1,4)
(ceba, tomàtiga, mongetes tendres, pastanaga)	Patata i Verdures (ceba, pastanaga, pèsols)	Ensalada d'iceberg, fulla de roure, pastanaga i tonyina (4)	Ensalada d'iceberg, escarola, tomàtiga i blat de les índies	Patata, Pèsols i Pastanaga bullides
Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb verdures i Patata	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i picada de fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema i falafel de ciurons amb ensalada / Fruita
20	21	22	23	24
Ensalada d'iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga i ou (3)	Arròs a la Marinera (2,4,9,14)	Cuinat de Llenties amb Patata i Verdures (1)	Crema de Calrabassí	Crema de Verdures i Mongetes Blanques
Macarrons integrals amb Salsa de Tonyina (1,3,4)	Salsitxes fresques de porc (12)	Palometa enfarinada (farina de blat i de ciurons) (1,4)	Ous romputs amb Patates (3)	Pizza casolana Margarita (1,7)
(all, ceba, pebres, tomàtiga triturada, aromàtiques)	Ceba, Pebres i Patata rostida	Ensalada d'iceberg, escarola, pastanaga i blat de les índies		Tomàtiga trempada amb Olives
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica
Suggeriment de sopar: Remanat d'ou amb xampinyons i torrades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de cuscús i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de Pasta amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç amb ceba i moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
27	28	29	30	
Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Ciurons amb Verduras	Crema d'Espinacas i Pastanaga amb Crostons (1)	Sopa de Bullit (pasta integral) (1,3)	
Lluç al forn (4,14)	Truita de Patata i Coliflor (3)	Gallineta enfarinada (farina de blat i farina de ciurons) (1,4)	Bullit mallorquí	
Bròquil i Pastanaga bullits	Ensalada d'iceberg, escarola, pastanaga i blat de les índies	Ensalada d'iceberg, romana tomàtiga i olives	(Pollastre, col, pastanaga, mongetes tendres, patata)	
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	
Suggeriment de sopar: Puré i indiots panat amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures i curry / Fruita	Suggerencia de cena: Ensalada i truita de patata i ceba / 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

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

Los menús se acompañan de pan moreno cuando hay salsa 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 de temporada del mes son: Fresas, Manzana, Naranja, Níspero, Pera, Plátano.

Las hortalizas de temporada del mes son: ajos tiernos, acelgas, alcachofa, brócoli calabaza, col, coliflor, lechuga, espinacas, puerro, zanahoria,

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

		1	2	3
		Ensalada de iceberg, roble, zanahoria, tomate, huevo y aceitunas (3) Macarrones integrales con Salsa a la Boloñesa Vegetal (1,3,6) (cebolla, zanahoria, tomate triturado, soja texturizada) Fruta Cítrica Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pollo / Fruta		Festivo
				Festivo
6	7	8	9	10

Vacaciones

13	14	15	16	17
Ensalada (iceberg, roble, endibia, zanahoria, tomate) con Huevo (3) Guiso de Lentejas con Arroz y Verduras (1) (cebolla, tomate, judías verdes, zanahoria) Fruta Cítrica Sugerencia de cena: Merluza al horno con Verduras y Patata	Crema de Calabaza Estofado de Pavo Verduras (cebolla, zanahoria, guisantes) y Patata Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada variada y Tortilla de Patata / Fruta	Garbanzos estofados con Verduras Tortilla de Patata y Cebolla (3) Ensalada de iceberg, roble, zanahoria y atún (4) Fruta Cítrica Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y picada de frutos secos / Fruta	Arroz Caldoso de Verduras Pollo asado con Limón y Romero Ensalada de iceberg, escarola, tomate y maíz Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta	Sopa de Caldo de Carne con Fidevi integral (1,3) Bacalao enharinado (harina de trigo y de garbanzos) (1,4) Patata, Guisantes y Zanahoria hervidas Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Crema y falafel de garbanzos con ensalada / Fruta
20	21	22	23	24
Ensalada de iceberg, romana, zanahoria, tomate y huevo (3) Macarrones integrales con Salsa de Atún (1,3,4) (ajo, cebolla, pimientos, tomate triturado, aromáticos) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con champiñones y tostada / Fruta	Arroz a la Marinera (2,4,9,14) Salchichas frescas de cerdo (12) Cebolla, Pimientos y Patata Asada Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y Garbanzos / Fruta	Guiso de Lentejas con Patata y Verduras (1) Palometa enharinada (harina de trigo y de garbanzos) (1,4) Ensalada de iceberg, escarola, zanahoria y maíz Fruta Cítrica Sugerencia de cena: Sopa de Pasta con Verduras y Patata / Fruta	Crema de Calabacín Huevos rotos con Patatas (3) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y merluza con cebolla y boniato / Fruta	Crema de Verduras y Alubias Pizza casera Margarita (1,7) Ensalada de tomate y aceitunas Fruta Cítrica Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta
27	28	29	30	
Arroz integral con Salsa de Tomate Merluza al horno (4) Brócoli y Zanahoria hervidos Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Puré y pavo empanado con Ensalada / Fruta	Garbanzos estofados con Verduras Tortilla de Patata (3) Ensalada de iceberg, escarola, zanahoria y maíz Fruta Cítrica Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y queso de cabra / Fruta	Crema de Espinacas y Zanahoria con Crostones (1) Gallineta enharinada (harina de trigo y de garbanzos) (1,4) Ensalada de iceberg, romana tomate y aceitunas Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras y curry / Fruta	Sopa de Bullit (pasta integral) (1,3) Bullit mallorquí (Pollo, col, zanahoria, judías verdes, patata) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	

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: 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

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

