

Menú General, mes de octubre de 2023

Los menús se acompañan de pan moreno y agua.

Las frutas del mes de octubre son: caqui, chirimoya, frambuesa, fresa, kiwi, **mandarina de proximidad**, manzana, melón, pera, plátano, pomelo.

Las hortalizas del mes de octubre son: **acegas, alcachofas, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, col lombarda, col, coliflor, escarola, espinaca, pepino, pimientos, 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.

2	3	4	5	6
ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria , tomate) CON HUEVO COCIDO (3)	ARROZ CALDOSO DE PESCADO (ajo y perejil) (4,9)	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla , tomate, acegas , espinacas , calabaza , GALLINETA ENHARINADA (harina de trigo y de garbanzos) (1,4)	PURÉ DE ZANAHORIA (cebolla o puerro, zanahoria , patata, aromáticos) ESTOFADO DE POLLO	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla , tomate, acegas , espinacas , calabaza) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (1,3,4) (ajo, cebolla , pimientos , tomate triturado, aromáticos)	PASTEL DE CARNE PICADAMIXTA (cebolla, zanahoria , tomate triturado, aromáticos, patata, queso) (7)	ENSALADA (iceberg, roble, escarola, zanahoria) CON MAÍZ FRUTA CÍTRICA	PATATA Y VERDURAS (cebolla , tomate, zanahoria , guisantes) YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS FRUTA CÍTRICA
Frutade Temporada Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con champiñones y pan tostado / Fruta	Frutade Temporada Sugerencia de cena: Garbanzos con patata, sofritos y pimentón dulce / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pastas y tortilla a la francesa con espárragos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y merluza con cebolla y boniato / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y pavo con comino / Fruta
9	10	11	12	13
ARROZ 3 DELICIAS CASERO (guisantes, zanahoria , judías verdes, jamón) (6)	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla , tomate, acegas , espinacas , calabaza)	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ (pasta integral) (1,3)		
BACALAO ENHARINADO (harina de trigo y de garbanzos) (1,4)	TORTILLA DE PATATA Y COLIFLOR (3)	BULLIT MALLORQUÍ		
SALSA DE TOMATE Y PIMIENTOS (cebolla, pimiento rojo)	ENSALADA (iceberg, roble, escarola, zanahoria) CON MAÍZ	(pollo, temera, nabo, cebolla , col , zanahoria , judías verdes, patata)	Festiu	No lectiu
Frutade Temporada Sugerencia de cena: Puré de calabaza y pavo empanado con ensalada / Fruta	FRUTA CÍTRICA Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pollo troceado / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta		
16	17	18	19	20
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla , tomate, acegas , espinacas , calabaza) (1)	ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (ajo y perejil) (9)	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria) CON ATÚN (4)	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (cebolla , tomate, acegas , espinacas , calabaza)	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS
TORTILLA A LA FRANCESA (3)	GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO (4,14)	ESPAGUETIS INTEGRALES ALA BOLOÑESA (1,3)	ESCALOPE DE POLLO (huevo, pan rallado) (1,3)	BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)
ENSALADA (iceberg, roble, escarola, zanahoria) CON MAÍZ	ALAMALLORQUINA (patata, acegas , sofrito, tomate, perejil)	(cebolla, zanahoria , tomate triturado, aromáticos)	PATATAS Y JUDÍAS VERDES	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS
Frutade Temporada Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con pollo / Fruta	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTADE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	FRUTADE TEMPORADA
23	24	25	26	27
ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla , tomate triturado, aromáticos)	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla , tomate, acegas , espinacas , calabaza)	PURÉ DE COLIFLOR (cebolla o puerro, coliflor , patata)	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3)	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla , tomate, acegas , espinacas , calabaza)
MERLUZA AL HORNO (4)	RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1,3,14)	JAMONCITO DE POLLO ASADO (limón y romero)	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	PIZZADE JAMÓN Y QUESO (1,6,7)
ZANAHORIA Y BRÓCOLI	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS	CEBOLLA , TOMATE, PATATA	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria) CON ATÚN (4)	ENSALADA (iceberg, roble, escarola, zanahoria) CON MAÍZ
Frutade Temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	FRUTA CÍTRICA	FRUTADE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA CÍTRICA
30	31			
PURÉ DE CALABAZA (cebolla o puerro, calabaza , patata)	MACARRONES INTEGRALES AGLIO E OLIO (1,3,7)			Leyenda de alérgenos presentes
LONGANIZA DE CERDO (12)	SALMÓN A LA PLANCHA (4)			1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Ajo 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos
ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS			
Frutade Temporada Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	FRUTA CÍTRICA			

¡ Bienvenido otoño !



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	1-1-1-1-0	Cumple
2	Incluir integrales	Incloure	0-0-0-1-0	Cumple
3	PASTA	1	1-1-1-1-1	Cumple
4	Incluir integrales	Incloure	1-1-1-1-1	Cumple
5	LEGUMBRES	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2-1-2-2-0	Cumple
6	HORTALIZAS-PATATA	1 a 2	1-0-1-1-1	Cumple
7	CARNE	1 a 3	2-1-2-1-1	Cumple
8	Priorizar carne blanca	Prioritzar	1-1-1-1-0	Cumple
9	Preparados cárnicos	Màxim 4 al mes	1-0-1-0-1	Cumple
10	HUEVOS	1 a 2	1-1-1-1-0	Cumple
11	PESCADO	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	2-1-2-2-1	Cumple
12	de los cuales, Azul	Alternar	1-0-1-0-1	Cumple
13	ENSALADAS	3 a 4	3-1-3-3-1	Cumple
14	OTRAS	1 a 2	2-2-2-2-1	Cumple
15	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	4-3-4-4-2	Cumple
16	YOGUR (<12,3g de azúcar/100ml)	0 a 1	1-0-1-1-0	Cumple
17	ACEITE PARA COCINAR	Oli d'Oliva o Oli de Girasol Alt Oleic		Cumple
18	ACEITE PARA ALIÑAR	Oli d'Oliva Verge o Oli d'Oliva Verge Extra		Cumple
19	FRITURAS	Màxim 2 a la semana	2-2-2-2-0	Cumple
20	PREOCINADOS	Màxim 3 al mes	0-0-1-1-0	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.**
- 1 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**.
- 5 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.
- 9 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.

