

Menú General, mes de desembre de 2023

Els menús s'acompanyen de pa moreno i aigua.

Les fruites del mes de desembre són: caqui, xirimoya, frambuesa, magrana, figa, kiwi, **mandarina de proximitat**, poma, **taronja de proximitat**, pera, plàtan, pomelo, 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
ENSALADA (iceberg, roure, **pastanaga**, tomàtiga) AMB TONYINA I OLIVES (4)
CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES (1)
(**ceba**, tomàtiga, mongetes tendres, **pastanaga**, aromàtiques)
FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar:
Salmó i mongetes tendres amb salsa de tomàtiga / Fruita

4	5	6	7	8
ENSALADA (iceberg, col lombarda, pastanaga) AMB TONYINA (4) ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3) (ceba , pastanaga , tomàtiga triturada, aromàtiques) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pop amb ceba i patata / Fruita	ARRÒS BROUÓS DE VERDURES (all i julivert) (9) SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14) PATATA, BRÒQUIL I PASTANAGA IOGURT NATURAL (7) o FRUITA Suggeriment de sopar: Ensalada i truita a la francesa amb pa amb tomàtiga / Fruita	Festiu 	No lectiu  	Festiu 
11	12	13	14	15
ESPIRALS A LA CARBONARA (ceba, nata, pemil) (1,3,6,7) RABAS DE CALAMAR CASOLANES (ou, pa ratllat) (1,3,14) ENSALADA (iceberg, espinac, tomàtiga) AMB OLIVES IOGURT NATURAL (7) o FRUITA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB PATATA I VERDURES (ceba , tomàtiga, bledes , espinacs , carabassa) (1) POLLASTRE PANAT (ou, pa ratllat) ENSALADA (iceberg, roure, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Coliflor amb beixamel, formatge i ametlles / Fruita	ARRÒS BROUÓS DE CARN I VERDURES (9) GALLINETA AL FORN AMB LIMONA (4) SALSA DE TOMÀTIGA I PATATA (ceba, pebre vermell) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i verdura / Fruita	PURÉ DE VERDURES VARIADES INDIOT AL CURRI (ceba, nata, cumi) (7) ARRÒS SALTAT FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Caçola de lluç amb verdures i arròs / Fruita	CIURONS ESTOFATS AMB PATATA I VERDURES (ceba , tomàtiga, bledes , espinacs , carabassa) TRUITA DE CARABASSÍ (3) ENSALADA (romana, col lombarda, pastanaga) AMB TONYINA (4) FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes de verdures i cam / Fruita
18	19	20	21	
ENSALADA (iceberg, escarola, pastanaga , tomàtiga) AMB OU BULLIT (3) MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TONYINA (1,3,4) (all, ceba , pebres, tomàtiga triturada, aromàtiques) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de pastanaga i conill amb ceba / Fruita	MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (ceba , tomàtiga, bledes , espinacs , carabassa) LLONGANISSA DE PORC (12) ARRÒS SALTAT AMB XAMPINYONS FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta amb verdures i llucet / Fruita	ARRÒS 3 DELICIES CASOLÀ (pèsols, pastanaga , mongetes tendres, pemil) (6) LLUÇ ENFARINAT (farina de blat i de ciurons) (1,4,14) ENSALADA (romana, roure, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES IOGURT NATURAL (7) o FRUITA Suggeriment de sopar: Ensalada d'espírels de llegum / Fruita	PURÉ DE CARABASSA (ceba o porro , carabassa , patata) I CIURONS PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1,6,7) ENSALADA (iceberg, roure, tomàtiga) AMB OLIVES FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Ensalada i truita a la francesa amb pa i tomàtiga / Fruita	

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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



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	0-1-1-1-1	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	0-1-0-0-1	Compleix
3	PASTA	1	1-1-1-1-1	Compleix
4	Incloure integrals	Incloure	1-1-1-1-1	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	1-2-2-2-1	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	0-1-1-1-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	0-2-2-1-1	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	0-1-1-1-1	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)	0-2-2-2-2	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	0-1-0-1-0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	2-3-3-3-2	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	0-2-2-2-2	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	2-5-5-5-5	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/ 100ml)	0 a 1	1-1-1-1-1	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	1-2-3-2-2	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**.
 - 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 l'etiquetatge nutricional dels aliments envasats i/o la documentació necessària per saber els continguts nutricionals i els tipus d'aliments que s'ofereixen en els bars, cantines, quioscs o màquines expenedores ubicats en els seus recintes.
- 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.

