



Menú General, mes de diciembre de 2023

Los menús se acompañan de pan moreno y agua.

Las frutas del mes de diciembre son: **caqui, chirimoya, frambuesa, higo, kiwi, mandarina de proximidad, manzana, naranja de proximidad, pera, plátano, pomelo,**

Las hortalizas del mes de diciembre son: **aceglas, alcachofa, apio, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, col lombarda, col repollo, coliflor, escarola,**

espinaca, lechuga, pepino, pimiento, 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.



1

ENSALADA (iceberg, romana, zanahoria, tomate) CON ATÚN Y ACEITUNAS (4)

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (1)

(cebolla, tomate, judías verdes, zanahoria, aromáticos)

FRUTA CÍTRICA

Sugerencia de cena:

Salmón y judías verdes con salsa de tomate y nata / Fruta

¡ Feliz Navidad !

4	5	6	7	8
ENSALADA (iceberg, col lombarda, zanahoria) CON ATÚN (4)	ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (ajo y perejil) (9)	Festivo	No lectivo	Festivo
ESPAQUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA (1,3) (cebolla, zanahoria, tomate triturado, aromáticos)	BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)			
FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Pulpo con cebolla y patata / Fruta	PATATA, BRÓCOLI Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL (7) o FRUTA Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla a la francesa con pan con tomate / Fruta			
11	12	13	14	15
ESPIRALES A LA CARBONARA (cebolla, nata, jamón) (1,3,6,7)	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, aceglas, espinacas, calabaza) (1)	ARROZ CALDOSO DE CARNE Y VERDURAS (9)	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS	GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, aceglas, espinacas, calabaza)
RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1,3,14)	POLLO EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado)	GALLINETA AL HORNO CON LIMÓN (4)	PAVO AL CURRY (cebolla, nata, curry) (7)	TORTILLA DE CALABACÍN (3)
ENSALADA (iceberg, espinaca, tomate) CON ACEITUNAS	ENSALADA (iceberg, roble, zanahoria) CON MAÍZ	SALSA DE TOMATE Y PATATA (cebolla, pimiento rojo)	ARROZ SALTEADO	ENSALADA (romana, col lombarda, zanahoria) CON ATÚN (4)
YOGUR NATURAL (7) o FRUTA Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	FRUTA CÍTRICA Sugerencia de cena: Coliflor con bechamel, queso y almendras / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y verdura / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Cazuela de merluza con verduras y arroz / Fruta	FRUTA CÍTRICA Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de verduras y carne / Fruta
18	19	20	21	
ENSALADA (iceberg, escarola, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO (3)	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, aceglas, espinacas, calabaza)	ARROZ 3 DELICIAS CASERO (guisantes, zanahoria, judías verdes, jamón) (6)	PURÉ DE CALABAZA (cebolla o puerro, calabaza, patata) Y GARBANZOS	
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (1,3,4) (ajo, cebolla, pimientos, tomate triturado, aromáticos)	LONGANIZA DE CERDO (12)	MERLUZA ENHARINADA (harina de trigo y de garbanzos) (1,4,14)	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,6,7)	
FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Puré de zanahoria y conejo con cebolla / Fruta	ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES FRUTA CÍTRICA Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pescadilla / Fruta	ENSALADA (romana, roble, zanahoria) CON MAÍZ YOGUR NATURAL (7) o FRUTA Sugerencia de cena: Ensalada de espirales de legumbre / Fruta	ENSALADA (iceberg, roble, tomate) CON ACEITUNAS FRUTA CÍTRICA Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla a la francesa con pan con tomate / Fruta	

Leyenda de alérgenos presentes

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



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	0-1-1-1-1	Cumple
2	Incluir integrales	Incluir	0-1-0-0-1	Cumple
3	PASTA	1	1-1-1-1-1	Cumple
4	Incluir integrales	Incluir	1-1-1-1-1	Cumple
5	LEGUMBRES	1 a 2 (Mínimo 6 al mes)	1-2-2-2-1	Cumple
6	HORTALIZAS-PATATA	1 a 2	0-1-1-1-1	Cumple
7	CARNE	1 a 3	0-2-2-1-1	Cumple
8	Priorizar carne blanca	Priorizar	0-1-1-1-1	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)	0-2-2-2-2	Cumple
12	de los cuales, Azul	Alternar	0-1-0-1-0	Cumple
13	ENSALADAS	3 a 4	2-3-3-3-2	Cumple
14	OTRAS	1 a 2	0-2-2-2-2	Cumple
15	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	2-5-5-5-5	Cumple
16	YOGUR (<12,3g de azúcar/100ml)	0 a 1	1-1-1-1-1	Cumple
17	ACEITE PARA COCINAR	Aceite de Oliva o Aceite Girasol Alto Oleico		Cumple
18	ACEITE PARA ALIÑAR	Aceite de Oliva Virgen o Virgen Extra		Cumple
19	FRITURAS	Máximo 2 a la semana	1-2-3-2-2	Cumple
20	PREOCINADOS	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.
- 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.

