

Menú General, mes de gener de 2024

Els menús s'acompanyen de pa moreno i aigua.

Les fruites del mes de gener són: frambuesa, fresa, kiwi, **mandarina de proximitat**, poma, pera, plàtan, pomelo, **taronja de proximitat**.

Les hortalisses del mes de gener són: albergínia, **bledes**, **bròquil**, **carxofes**, **carabassa**, **carabassó**, ceba, col lombarda, **col**, **colflori**, cogombre, **escarola**, **espinac**, **pastanaga**, pebres, **porro**, **rave**, **tomàtiga**.

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.

8	9	10	11	12
PURÉ DE CARABASSA (ceba o porro , carabassa , patata, aromàtiques)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba , tomàtiga, bledes , espinacs , carabassa)	SOPA DE BROU DE CARN (pasta integral) (1,3)	ARRÒS BROUÓS DE VERDURES (all i julivert) (9)	ENSALADA (iceberg, col lombarda, pastanaga , tomàtiga) AMB OU BULLIT (3)
TRUITA DE PATATA I ESPINACS (3)	RAOLES DE BACALLÀ (ou, all, julivert, farina de blat (1,3,4)	ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA	LLUÇ AL FORN (4,14)	CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES (1)
ENSALADA (iceberg, escarola, tomàtiga, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA (iceberg, roure, tomàtiga) AMB TONYINA (4)	(ceba , all, lloret, pebre dolç)	PATATA I SALSA DE TOMÀTIGA AMB PEBRES (ceba, pebre vermell)	(ceba , tomàtiga, mongetes tendres, pastanaga , aromàtiques)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7) o FRUITA	FRUITA CÍTRICA
Suggestiment de sopar: Ensalada i cuscús saltat amb mongetes i comi / Fruita	Suggestiment de sopar: Remanat d'ou amb verdures i pa torrat / Fruita	Suggestiment de sopar: Puré de verdures i verat a la planxa amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta amb verdures i pollastre / Fruita	Suggestiment de sopar: Tortillas mexicanes de verdures i cam / Fruita
15	16	17	18	19
ENSALADA (romana, espinac, pastanaga) AMB TONYINA (4)	MONGESTE BLANQUES AMB PATATA I VERDURES (ceba , tomàtiga, bledes , espinacs , carabassa)	PURÉ DE COLIFLOR (ceba o porro , coliflor , patata, aromàtiques)	ESPAQUETIS INTEGRALS A LA CARBONARA (ceba, nata, pemil) (1,3,6,7)	CIURONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba , tomàtiga, bledes , espinacs , carabassa)
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA I TRUITA A LA FRANCESA (3)	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	PILOTES DE CARN MIXTA (6,7,9,12)	GALLINETA AL FORN (4)	POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBÀ
(all, tomàtiga triturada, aromàtiques i ou) (3)	ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga) AMB OLIVES	PATATA I SALSA DE TOMÀTIGA AMB VERDURES (all, ceba , tomàtiga triturada, pastanaga , carabassa)	ENSALADA (iceberg, roure, tomàtiga, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATES FREGIDES
IOGURT NATURAL (7) o FRUITA	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 chemi / Fruita	Suggestiment de sopar: Torrada de Sant Sebastià / Fruita
22	23	24	25	26
CUINAT DE LLENTIES AMB PATATA I VERDURES (ceba , tomàtiga, bledes , espinacs , carabassa) (1)	PURÉ DE CARABASSA (ceba o porro , carabassa , patata, aromàtiques)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba , tomàtiga, bledes , espinacs , carabassa)	SOPA DE BROU DE CARN (pasta integral) (1,3)	PURÉ DE VERDURES VARIADES
RABAS DE CALAMAR CASOLANES (ou, pa ratllat) (1,3,14)	INDIOT AL CURRY (ceba , nata, cumi) (7)	TRUITA DE PATATA Y CEBÀ (3)	POLLASTRE AL FORN AL LIMÓN	PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1,6,7)
ENSALADA (iceberg, escarola, tomàtiga) AMB OLIVES	ARRÒS SALTAT	ENSALADA (romana, col lombarda, pastanaga) AMB TONYINA (4)	PATATA I VERDURES (ceba , xampinyons)	ENSALADA (iceberg, espinac, tomàtiga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7) o FRUITA
Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i tortitas de bròquil / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Blat sarraí amb verdures i conill / Fruita	Suggestiment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou bullit / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i falèfel de ciurons amb cuscús / Fruita
29	30	31		
ENSALADA (iceberg, roure, pastanaga , tomàtiga) AMB OU BULLIT (3)	ARRÒS BROUÓS DE PEIX (all i perejil) (4,9)	CUINAT DE LLENTIES AMB PATATA I VERDURES (ceba , tomàtiga, bledes , espinacs , carabassa) (1)		
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TONYINA (1,3,4)	PASTÍS DE CARN PICADA MIXTA	GALLINETA ENFARINADA (farina de blat i de ciurons) (1,4)		
(all, ceba , pebres , tomàtiga triturada, aromàtiques)	(ceba , pastanaga , tomàtiga triturada, aromàtiques, patata, formatge) (7)	ENSALADA (romana, col lombarda, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	Bon Sant Sebastià!	
Suggestiment de sopar: Remanat d'ou amb xampinyons i pa torrat / Fruita	Suggestiment de sopar: Ciurons amb patata, sofrits i pebre dolç / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb espàrrecs / 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: Sulfits 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	1-1-0-1	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	0-1-0-0	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)	2-2-2-1	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-1-2-0	Compleix
7	CARN	1 a 3	1-2-2-1	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-1-2-0	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0-1-0-1	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-0	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	2-2-1-2	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	0-1-0-1	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	3-3-3-2	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	2-2-2-1	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	5-5-5-3	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/ 100ml)	0 a 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	2-2-2-1	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	0-1-0-0	Compleix

Article 5. Informació dels menús a les famílies

1 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.

2 La informació sobre els menús ha de ser accessible a persones amb qualsevol tipus de diversitat funcional, quan així es requereixi.

3 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

4 La documentació justificativa de la **valoració de la programació del menú per part de personal qualificat amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica**.

5 **L'existència de fitxes tècniques dels menús, amb la mesura dels ingredients que els integren (volum i pes).**

9 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.

11 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.

