



El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra ecològic per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: pera, poma, plàtan, taronja.

Producte ecològic: oli d'oliva verge extra de primera premsió en fred pels trempats, llegum seca ecològica, pa integral ecològic dilluns, dimecres i divendres i porros

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

3	COINAT DE LLENTIES ecològiques AMB VERDURES (carabassa, pastanaga, col, ceba) (4)	4	TALLARINS AMB SALTAT DE PORRO ecològic, COL I PASTANAGÓ (1,3)	5	PURÉ D'ESPINACS I MONGETES BLANQUES ecològiques (porro ecològic, espinacs)	6	ARRÒS AMB XAMPINYONS AL CURRI (porro ecològic, nata, xampinyons, cumí) (7)	7	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVÍ (1,3,9)
	CROQUETES DE POLLASTRE (1,2,4,5,10,11,12)		GALLINETA AL FORN AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4)		TRUITA DE PATATA (3)		LLUÇ AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4)		HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA (6,12)
	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)		MONGETES TENDRES SALTADES AMB ALL		ENSALADA AMB CROSTONS (fulles variades, tomàtiga) (1)		BRÒQUIL I PASTANAGÓ AL VAPOR		TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES VERDES
	FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT NATURAL (7)		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Remanat d'ous amb xampinyons i tomàtiga / Fruita		Suggeriment de sopar: Ciurons amb bullidura de patata i verdures / Fruita		Suggeriment de sopar: Pollastre saltat amb pebres / Fruita		Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb pa / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadilles variades / Fruita
10	MACARRONS integrals GRATINATS (1,3,7)	11	PURÉ DE PASTANAGÓ (ceba, porro ecològic, pastanaga, patata)	12	CUINAT DE CIURONS ecològics AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes)	13	PAELLA DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	14	PURÉ DE VERDURES (porro ecològic, pastanaga, mongetes tendres)
	TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)		ESTOFAT DE MAGRE DE PORC		LLUÇ PANAT CASOLÀ (1,3,4)		INDIOT ROSTIT A LA LLIMONA		GREIXERA DE TONYINA (4)
	ENSALADA AMB NOUS (fulles variades, tomàtiga cicerol) (8)		XAMPINYONS I PATATA ROSTIDA		ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)		ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)		PATATA I SALSA DE TOMÀTIGA (all, ceba, pebres, tomàtiga en conserva)
	FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT NATURAL (7)		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita		Suggeriment de sopar: Rap amb patata i verdures al vapor / Fruita		Suggeriment de sopar: Sopa amb verdures i ou bullit / Fruita		Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
17	ARRÒS integral AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA	18	COINAT DE LLENTIES ecològiques AMB VERDURES (carabassa, pastanaga, col, ceba) (4)	19	PURÉ DE CARABASSA (carabassa, porro ecològic, patata)	20	CASSOLA DE FIDEUS (porro ecològic, carxofa, mongetes i carn variada) (1,3)	21	CUINAT DE CIURONS ecològics AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes)
	BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ (1,4)		INDIOT AL FORN AMB CEBÀ		SALMÓ AL FORN (4)		TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)		PITERA DE POLLASTRE AMB SALSA CAÇADORA
	ENSALADA AMB POMA (fulles variades, pastanaga ratllada)		ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)		ESPINACS I PATATES AL FORN GRATINATS (7)		ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE (romana, tomàtiga) (7)		PATATES ROSTIDES
	FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT NATURAL (7)		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada i ou bullit amb patata / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada i falàfel de ciurons amb arròs / Fruita		Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
24	ESPAGUETIS AMB SALTAT DE PORROS ecològics I BACÓ (1,3,6,7)	25	ARRÒS BRUT (ceba, pebre vermell, tomàtiga, pèsols, carn variada, canyella)	26	CUINAT DE MONGETES BLANQUES ecològiques AMB VERDURES (carabassa, pastanaga, col, espinacs)	27	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVÍ (1,3,9)		
	TRUITA A LA FRANCESA (3)		LLUÇ AL FORN (4) (Certificat de Pesca Sostenible)		LLOM PANAT CASOLÀ (ou, pa ratllat) (1,3)		POLLASTRE ROSTIT		
	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)		ENSALADA AMB SÈSAM (fulles variades, pastanaga) (11)		PATATES ROSTIDES AMB ALL I LLIMONA		CEBÀ, TOMÀTIGA I PATATA		
	FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT NATURAL (7)		
	Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata / Fruita		Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i salmó amb ensalada / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita		

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

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	ARRÓS	1	1-1-1-1	Complex
2	Incloure integrals	Incloure	0-0-1-0	Complex
3	PASTA	1	2-1-1-2	No complex
4	Incloure integrals	Incloure	0-1-0-0	Complex
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2-1-2-1	Complex
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-2-1-0	Complex
7	CARN	1 a 3	1-2-2-2	Complex
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	0-1-2-1	Complex
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	1-0-0-0	Complex
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1	Complex
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	2-2-2-1	Complex
12	dels quals, Blau	Alternar	0-1-1-0	Complex
13	ENSALADES	3 a 4	3-3-3-2	Complex
14	ALTRES	1 a 2	2-2-2-2	Complex
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	4-4-4-3	Complex
16	YOGUR (<12,3g de sucre/ 100ml)	0 a 1	1-1-1-1	Complex
17	OLI PER CUINAR	Oli d'Oliva o Oli de Girasol Alt Oleic		Complex
18	OLI PER TREMPAR	Oli d'Oliva Verge o Oli d'Oliva Verge Extra		Complex
19	FRITURES	Màxim 2 a la setmana	2-2-2-1	Complex
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	1-0-0-0	Complex

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.

