

Escoles Menú General gener de 2025

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, mandarina.

**Producte ecològic: oli d'oliva verge extra de primera pressió en fred pels trempats, llegum seca ecològica, pa integral ecològic dilluns, dimecres i divendres i porros**  
**El iogurt ques'ofereix sempre és natural. Sense sucre amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.**



8		9		10	
<b>CUINAT DE LLENTIES ecològiques</b> AMB VERDURES (carabassa, pastanaga, col, espinacs) (1)		ARRÒS BRUT		<b>MACARRONS integrals</b> A LA BOLONYESA (1,3)	
CROQUETES DE POLLASTRE (1,2,4,5,10,11,12)		PALOMETA AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4)		TRUITA A LA FRANCESA (3)	
ENSALADA AMB SÈSAM (fulles variades, tomàtiga, sèsam) (11)		ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga)		VERDURES DE TEMPORADA SALTEJADES	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb ensalada / Fruita		Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb cuscús i verdures / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quiche casolà / Fruita	
13	14	15	16	17	17
ARRÒS DE PEIX (2,4,14)	ESPIRALS AMB SALSAS DE TOMÀTIGA (1,3)	PURÉ D'ESPINACS I LLENTIA VERMELLA (porros ecològic, espinacs, patata)	<b>CUINAT DE MONGETES</b> <b>BLANQUES ecològiques</b> AMB VERDURES (carabassa, pastanaga, col, espinacs)	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVÍ (1,3,9)	
HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA (6,12)	BACALLÀ AL FORN GRATINAT (4,7)	POLLASTRE PANAT CASOLÀ (ou, pa ratllat) (1,3)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)	<b>BRÒQUIL AL VAPOR</b>	PATATES AL FORN AMB ALL I LLIMONA	ENSALADA AMB TONYINA (íceberg, mesclum, pastanaga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i ou bullit amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs de peix amb verdures i llucet trossetat / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita	
20	21	22	23	24	24
<b>CUINAT DE LLENTIES ecològiques</b> AMB VERDURES (carabassa, pastanaga, col, espinacs) (1)	PAELLA DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL (porro ecològic, bròquil, patata)	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3,7)	<b>CIURONS ecològics</b> AMB ARRÒS I VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, aromàtiques)	
FILET D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA	PALOMETA AL FORN AMB SALSAS DE TOMÀTIGA (4)	TRUITA DE PATATA (3)	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ (de <b>benestar animal</b> )	RABAS DE CALAMAR (1,2,3,4,14)	
ENSALADA AMB TONYINA (íceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	<b>MONGETES I PASTANAGÓ BULLITS</b>	ENSALADA AMB POMA (fulles variades, pastanaga ratllada, poma)	CEBA I XAMPINYONS SALTATS	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)	
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb carxofes / Fruita	Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada variada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espatlla, cuscús i verdures al vapor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	
27	28	29	30	31	31
SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVÍ (1,3,9)	<b>ARRÒS integral ecològic</b> AMB SALSAS DE TOMÀTIGA CASOLANA	<b>CUINAT DE CIURONS ecològics</b> AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes)	<b>MACARRONS integrals</b> A LA CARBONARA (porro ecològic, nata, bacó) (1,3,6,7)	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, porro ecològic, pastanaga, patata)	
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4) ( <b>Certificat de Pesca Sostenible</b> )	LLONGANISSA DE PORC (6,7,12)	GALLINETA AL FORN (4)	AGUIAT DE POLLASTRE (de <b>benestar animal</b> )	
ENSALADA AMB TONYINA (íceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB OLIVES NEGRES (fulles variades, api ratllat, olives negres) (9)	PURÉ DE PATATA (7)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)	PATATA I VERDURES (all, llorer, ceba, pastanaga i pèsols)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	
Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Patata al vapor amb coliflor ofegada i ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb bròquil, pastanaga i salmó a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó amb cuscús / Fruita	

**Llegenda d'al·lèrgens presents:**

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacaüets 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	0-0-0-1	Complex
3	PASTA	1	1-2-1-2	No complex
4	Incloure integrals	Incloure	1-0-0-1	Complex
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	1-2-2-1	Complex
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	0-1-1-1	Complex
7	CARN	1 a 3	0-2-2-2	Complex
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	0-1-2-1	Complex
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0-1-0-1	Complex
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1	Complex
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	1-2-1-2	Complex
12	dels quals, Blau	Alternar	1-0-1-0	Complex
13	ENSALADES	3 a 4	2-3-3-3	Complex
14	ALTRES	1 a 2	1-2-2-2	Complex
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	3-4-4-4	Complex
16	YOGUR (<12,3g de sucre/ 100ml)	0 a 1	0-1-1-1	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	1-0-1-0	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.

