



Valoració del Menú segons el Decret 39/2019, de 17 de maig, sobre la promoció de la dieta mediterrània en els centres educatius i sanitaris de les Illes Balears

gener de 2023

Article 4. Requisits i criteris per la programació dels menús escolars i la freqüència de consum setmanal

	Grups d'Aliments	Freqüència Setmanal	Freqüència setmanal al menú de l'escola	OBSERVACIONS
1	ARRÒS	1	1-1-1-1	Compleix
2	incloure integrals	Incloure	0-0-0-0	No compleix
3	PASTA	1	1-1-1-0	Compleix
4	incloure integrals	Incloure	1-0-1-0	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2-1-2-1	Compleix
6	HORTALISSES-PATATA	1 a 2	1-1-1-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	3-1-2-1	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	2-1-1-0	Compleix
9	Preparats càrnics	Màxim 4 al mes	1-0-0-1	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-0	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	1-2-2-1	Compleix
12	dels quals, blau	Alternar	0-1-0-0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	3-3-3-1	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	2-1-2-1	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	5-4-5-2	Compleix
16	LÀCTICS, prioritzar el IOGURT (<12,3g de sucres/ 100ml)	0 a 1	0-0-0-0	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	1-1-2-1	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	0-0-0-0	Compleix

