



¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Junio 2026

Menú escolar



**Safra Safor**  
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN JAMÓN COCIDO CON TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 3,4,5,8,9,11,12</p>	<p><b>2</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p><b>A</b> 3,4,5,6,12,*</p>	<p><b>3</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO PANINI DE VERDURAS CON JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,11,12</p>	<p><b>4</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, JAMÓN YORK Y TORTILLA FRANCESA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p><b>A</b> 3,4,5,7,8,9,12</p>	<p><b>5</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO SOPA DE LLUVIA CON POLLO, GALLINA, TERNERA, CERDO Y VERDURAS DE TEMPORADA LONGANIZAS DE MAGRO CON SALSA DE ROMERO Y PAPAS CHIPS YOGUR Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,11,12,*</p>
<p><b>8</b></p> <p>ENSALADA DE PASTA VEGETAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ Y JAMÓN YORK HAMBURGUESA A LA PLANCHA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,11,12</p>	<p><b>9</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12</p>	<p><b>10</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA PIZZA CASERA DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,12</p>	<p><b>11</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS SOPA MARAVILLA CON POLLO, GALLINA, TERNERA, CERDO Y VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO ORLY FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 3,4,5,6,7,8,9,12,*</p>	<p><b>12</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS ECOLOGICAS CON PATATA Y VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA GELATINA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,12,*</p>
<p><b>15</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA TALLARINES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TOSTAS DE PAN CON TOMATE NATURAL Y QUESITO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12,13</p>	<p><b>16</b></p> <p>ENSALADA DE PATATA, TOMATE, PIMIENTO VERDE, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO DURO PECHUGA DE POLLO EMPANADA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,8,9,11,12,14</p>	<p><b>17</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ACEITE DE OLIVA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 3,4,6,9,12,*</p>	<p><b>18</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE LLUVIA CON POLLO, GALLINA, TERNERA, CERDO Y VERDURAS DE TEMPORADA PIZZA CASERA CON SALSA DE TOMATE, JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,12,*</p>	<p><b>19</b></p> <p>ENSALADA CESAR CON LECHUGA, TOMATE, QUESO Y PECHUGA DE POLLO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS ECOLÓGICOS, COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA HELADO Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,2,3,4,5,10,12,*</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>23</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>A</b></p>
<p><b>29</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>

\* Contiene colorante alimentario. Puede tener efectos negativos sobre la actividad y atención de los niños.

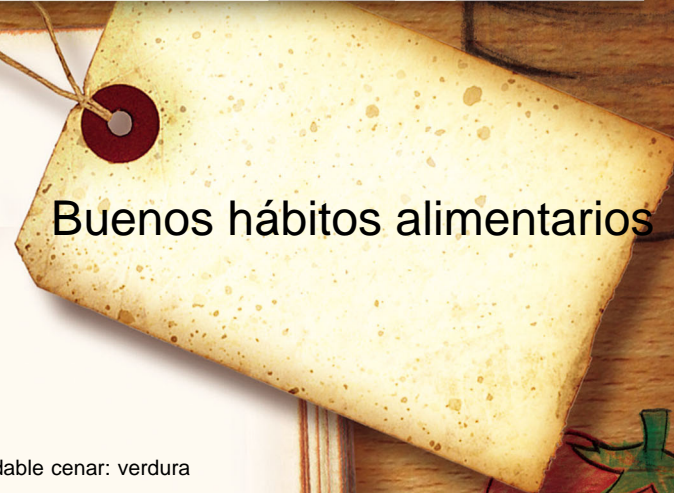


# Valoración nutricional

Para llevar un estilo de vida saludable debemos tener una alimentación equilibrada, en la que, los diferentes tipo de nutrientes tengan presencia en una determinada cantidad o porcentaje. A continuación te mostramos un resumen de las proporciones de proteínas, carbohidratos y grasas de los alimentos que tomamos durante las comidas de este menú.

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>Carbohidratos</b>	73	72	101	79	94			59	64	56	52	94			80	45	87	83	111												
<b>Proteínas</b>	17	24	16	30	40			22	20	16	24	26			32	25	48	21	28												
<b>Grasas</b>	27	14	28	22	45			21	20	27	9	13			15	40	21	12	17												
<b>Calorías</b>	613	518	626	643	960			524	518	469	401	600			603	651	733	539	713												

## Este mes comentaremos las cualidades de...



Buenos hábitos alimentarios



Los niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en casa. Igual que imitan de sus progenitores gestos, opiniones y comportamientos, aprenden de ellos las pautas de la alimentación, (hábitos, preferencias, costumbres). Por este motivo es importante tomar conciencia dentro de la propia familia de cuáles son los hábitos alimentarios y mejorarlos. Si desde edades tempranas niños y niñas observan que en su casa hay menús variados y son estimulados a experimentar con alimentos de diferentes sabores, texturas y colores es probable que disfruten más de la comida y que cuando crezcan, sean capaces de cuidar de su propia alimentación.

### RECOMENDACIONES DE CENA:

Si he comido de primero:  
Pasta, arroz o patata, sería recomendable cenar: verdura o ensalada con tortilla o carne magra.

Si he comido de segundo  
Carne, sería recomendable cenar pescado azul o blanco con verdura o ensalada  
Pescado, sería recomendable cenar carne con verdura o ensalada

Como recomendación general: consumir los cereales integrales, evitar precocinados y procesados, azúcares añadidos y alternar pescados blancos con azules.



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>1</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA</p> <p>PERNIL DOLÇ CUIT AMB TOMACA NATURAL I ORENGA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 3,4,5,8,9,11,12</p>	<p><b>2</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA</p> <p>LLENTILLES VIUDES AMB VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>TRUITA FRANCESA</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 3,4,5,6,12,*</p>	<p><b>3</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, CARLOTA I OLIVES</p> <p>PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO</p> <p>PANINI DE VERDURES AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,11,12</p>	<p><b>4</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA</p> <p>ARRÒS TRES DELÍCIES AMB PESOLS, PERNIL DOLÇ I TRUITA FRANCESA</p> <p>FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 3,4,5,7,8,9,12</p>	<p><b>5</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COGOMBRE</p> <p>SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE, GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA DE TEMPORADA</p> <p>LLONGANISSES DE MAGRE AMB SALSA DE ROMANÍ I CREILLES XIPS</p> <p>IOGURT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,11,12,*</p>
<p><b>8</b></p> <p>ENSALADA DE PASTA VEGETAL AMB ENCISAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA I PERNIL DOLÇ</p> <p>HAMBURGUESA A LA PLANXA</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,11,12</p>	<p><b>9</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I CARLOTA</p> <p>ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT</p> <p>XOPPED DE TITOT I FORMATGE</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12</p>	<p><b>10</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA</p> <p>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,12</p>	<p><b>11</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I OLIVES</p> <p>SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE, GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA DE TEMPORADA</p> <p>FILET DE PEIX ORLY</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 3,4,5,6,7,8,9,12,*</p>	<p><b>12</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA</p> <p>LLENTILLES ECOLOGIQUE AMB CREÏLLA I VERDURES</p> <p>TRUITA AMB CARABASSETA I CEBA</p> <p>GELATINA I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,12,*</p>
<p><b>15</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA</p> <p>TALLARINS A LA BOLONYESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA</p> <p>TORRADES DE PÀ AMB TOMACA NATURAL I QUESITO</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12,13</p>	<p><b>16</b></p> <p>ENSALADA DE CREÏLLA, TOMACA, PIMENTÓ VERD, DACSA, TONYINA I OU BOLLIT</p> <p>PIT DE POLLASTRE EMPANAT</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,8,9,11,12,14</p>	<p><b>17</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I REMOLATXA</p> <p>LLENTILLES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES</p> <p>FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB OLI D'OLIVA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 3,4,6,9,12,*</p>	<p><b>18</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA</p> <p>SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE, GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA DE TEMPORADA</p> <p>PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,12,*</p>	<p><b>19</b></p> <p>ENSALADA CESAR AMB ENCISAM, TOMACA, FORMATGE I PIT DE POLLASTRE</p> <p>ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS ECOLOGICS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA</p> <p>GELAT I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,2,3,4,5,10,12,*</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>23</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>A</b></p>
<p><b>29</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>

\* Conté colorant alimentari. Pot tindre efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels xiquets.



# Valoració nutricional

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual, els diferents tipus de nutrients tinguen presència en una determinada quantitat o percentage. A continuació et mostrem un resum de les proporcions de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prenem durant els menjars d'aquest menú.

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>Carbohidrats</b>	73	72	101	79	94			59	64	56	52	94			80	45	87	83	111												
<b>Proteïnes</b>	17	24	16	30	40			22	20	16	24	26			32	25	48	21	28												
<b>Greixos</b>	27	14	28	22	45			21	20	27	9	13			15	40	21	12	17												
<b>Calories</b>	613	518	626	643	960			524	518	469	401	600			603	651	733	539	713												

## Aquest mes comentarem les qualitats de...

### Bons hàbits alimentaris

Els xiquets i xiquetes aprenen a relacionar-se amb el menjar a través dels costums alimentaris que observen a casa. Igual que imiten dels seus progenitors gestos, opinions i comportaments, aprenen d'ells les pautes de l'alimentació, (hàbits, preferències, costums). Per este motiu és important prendre consciència dins de la pròpia família de quins són els hàbits alimentaris i millorar-los. Si des d'edats primerenques xiquets i xiquetes observen que a la seua casa hi ha menús variats i són estimulats a experimentar amb aliments de diferents sabors, textures i colors és probable que gaudisquen més del menjar i que quan cresquen, siguen capaços de cuidar de la seua pròpia alimentació.

#### RECOMANACIONS DE SOPAR:

Si he menjat de primer:

Pasta, arròs o creïlla, seria recomanable sopar: verdura o ensalada amb truita o carn magra.

Si he menjat de segon

Carn, seria recomanable sopar peix blau o blanc amb verdura o ensalada

Pescat, seria recomanable sopar carn amb verdura o ensalada

Com a recomanació general: consumir els cereals integrals, evitar precuinats i processaments, sucres afegits i alternar peixos blancs amb blaus.





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Junio 2026

Vegetariano



**Safrà Safor**  
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN TORTITAS DE BRÓCOLI, MIJO Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,8,9,11,12</p>	<p><b>2</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p><b>A</b> 3,4,5,6,12,*</p>	<p><b>3</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO PANINI CON SALSA DE TOMATE, QUESO Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,11,12</p>	<p><b>4</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ARROZ TRES DELICIAS CON GUI SANTES, CARLOTA Y TORTILLA FRANCESA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p><b>A</b> 3,4,5,7,8,9,12</p>	<p><b>5</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO SOPA DE LLUVIA CON VERDURAS DE TEMPORADA LONGANIZAS DE VERDURAS CON SALSA DE ROMERO Y PAPAS CHIPS YOGUR Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,12,*</p>
<p><b>8</b></p> <p>ENSALADA DE PASTA VEGETAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS Y MAÍZ HAMBURGUESA DE MIJO, QUÍNOA, BRÓCOLI Y VERDURAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,10,12,13</p>	<p><b>9</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO TOSTADAS DE PAN CON HUMMUS DE GARBANZO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 3,4,5,12</p>	<p><b>10</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA PIZZA CASERA DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,12</p>	<p><b>11</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS SOPA MARAVILLA CON VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO ORLY FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 3,4,5,6,7,8,9,12,*</p>	<p><b>12</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS ECOLOGICAS CON PATATA Y VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA GELATINA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,12,*</p>
<p><b>15</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA TALLARINES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TOSTAS DE PAN CON TOMATE NATURAL Y QUESITO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12,13</p>	<p><b>16</b></p> <p>ENSALADA DE PATATA, TOMATE, PIMIENTO VERDE, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO DURO TOFU CON VERDURAS A LA PLANCHA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p><b>A</b> 3,4,5,8,9,11,12</p>	<p><b>17</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ACEITE DE OLIVA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 3,4,6,9,12,*</p>	<p><b>18</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE LLUVIA CON VERDURAS DE TEMPORADA PIZZA CASERA CON SALSA DE TOMATE, QUESO Y ORÉGANO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,12,*</p>	<p><b>19</b></p> <p>ENSALADA CESAR CON LECHUGA, TOMATE, QUESO Y TOSTONES ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS Y TOMATE HELADO Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,2,3,4,5,10,12,13,*</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>23</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>A</b></p>
<p><b>29</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>

\* Contiene colorante alimentario. Puede tener efectos negativos sobre la actividad y atención de los niños.



# Valoración nutricional

Para llevar un estilo de vida saludable debemos tener una alimentación equilibrada, en la que, los diferentes tipo de nutrientes tengan presencia en una determinada cantidad o porcentaje. A continuación te mostramos un resumen de las proporciones de proteínas, carbohidratos y grasas de los alimentos que tomamos durante las comidas de este menú.

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>Carbohidratos</b>	73	72	99	76	90			70	78	56	52	94			80	36	87	65	100												
<b>Proteínas</b>	17	24	10	29	20			10	13	16	24	26			32	12	48	13	20												
<b>Grasas</b>	27	14	25	20	18			10	11	27	9	13			15	27	21	8	15												
<b>Calorías</b>	613	518	572	612	615			419	471	469	399	600			603	434	733	392	620												

## Este mes comentaremos las cualidades de...

### Buenos hábitos alimentarios



Los niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en casa. Igual que imitan de sus progenitores gestos, opiniones y comportamientos, aprenden de ellos las pautas de la alimentación, (hábitos, preferencias, costumbres). Por este motivo es importante tomar conciencia dentro de la propia familia de cuáles son los hábitos alimentarios y mejorarlos. Si desde edades tempranas niños y niñas observan que en su casa hay menús variados y son estimulados a experimentar con alimentos de diferentes sabores, texturas y colores es probable que disfruten más de la comida y que cuando crezcan, sean capaces de cuidar de su propia alimentación.

#### RECOMENDACIONES DE CENA:

Si he comido de primero:  
Pasta, arroz o patata, sería recomendable cenar: verdura o ensalada con tortilla o carne magra.

Si he comido de segundo  
Carne, sería recomendable cenar pescado azul o blanco con verdura o ensalada  
Pescado, sería recomendable cenar carne con verdura o ensalada

Como recomendación general: consumir los cereales integrales, evitar precocinados y procesados, azúcares añadidos y alternar pescados blancos con azules.



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Juny 2026

Vegetarià



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>1</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA</p> <p>TORTETES DE BRÓCOLI, MILL I FORMATGE</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,8,9,11,12</p>	<p><b>2</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA</p> <p>LLENTILLES VIUDES AMB VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>TRUITA FRANCESA</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 3,4,5,6,12,*</p>	<p><b>3</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, CARLOTA I OLIVES</p> <p>PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO</p> <p>PANINI AMB SALSA DE TOMACA, FORMATGE I VERDURES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,11,12</p>	<p><b>4</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA</p> <p>ARRÒS TRES DELÍCIES AMB PESOLS, CARLOTA I TRUITA FRANCESA</p> <p>FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 3,4,5,7,8,9,12</p>	<p><b>5</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COGOMBRE</p> <p>SOPA DE PLUJA AMB VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>LLONGANISSES DE VERDURES AMB SALSA DE ROMANÍ I CREILLES XIPS</p> <p>IOGURT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,12,*</p>
<p><b>8</b></p> <p>ENSALADA DE PASTA VEGETAL AMB ENCISAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES I DACSA</p> <p>HAMBURGUESA DE MILL, QUINOA, BRÉCOL I VERDURES</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,10,12,13</p>	<p><b>9</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I CARLOTA</p> <p>ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT</p> <p>TORRADES DE PÀ AMB HUMMUS DE CIGRONS</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 3,4,5,12</p>	<p><b>10</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA</p> <p>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,12</p>	<p><b>11</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I OLIVES</p> <p>SOPA MERAVELLA AMB VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>FILET DE PEIX ORLY</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 3,4,5,6,7,8,9,12,*</p>	<p><b>12</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA</p> <p>LLENTILLES ECOLOGIQUE AMB CREÏLLA I VERDURES</p> <p>TRUITA AMB CARABASSETA I CEBA GELATINA I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,12,*</p>
<p><b>15</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA</p> <p>TALLARINS A LA BOLONYESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA</p> <p>TORRADES DE PÀ AMB TOMACA NATURAL I QUESITO</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12,13</p>	<p><b>16</b></p> <p>ENSALADA DE CREÏLLA, TOMACA, PIMENTÓ VERD, DACSA, TONYINA I OU BOLLIT</p> <p>TOFU</p> <p>AMB VERDURES A LA PLANXA</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 3,4,5,8,9,11,12</p>	<p><b>17</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I REMOLATXA</p> <p>LLENTILLES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES</p> <p>FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB OLI D'OLIVA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 3,4,6,9,12,*</p>	<p><b>18</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA</p> <p>SOPA DE PLUJA AMB VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA FORMATGE I ORENGA</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,12,*</p>	<p><b>19</b></p> <p>ENSALADA CESAR AMB ENCISAM, TOMACA, FORMATGE I TOSTONS</p> <p>ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS I TOMACA</p> <p>GELAT I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,2,3,4,5,10,12,13,*</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>23</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>A</b></p>
<p><b>29</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>



## Valoració nutricional

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual, els diferents tipus de nutrients tinguen presència en una determinada quantitat o percentage. A continuació et mostrem un resum de les proporcions de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prenem durant els menjars d'aquest menú.

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>Carbohidrats</b>	73	72	99	76	90			70	78	56	52	94			80	36	87	65	100												
<b>Proteïnes</b>	17	24	10	29	20			10	13	16	24	26			32	12	48	13	20												
<b>Greixos</b>	27	14	25	20	18			10	11	27	9	13			15	27	21	8	15												
<b>Calories</b>	613	518	572	612	615			419	471	469	399	600			603	434	733	392	620												

## Aquest mes comentarem les qualitats de...

### Bons hàbits alimentaris

Els xiquets i xiquetes aprenen a relacionar-se amb el menjar a través dels costums alimentaris que observen a casa. Igual que imiten dels seus progenitors gestos, opinions i comportaments, aprenen d'ells les pautes de l'alimentació, (hàbits, preferències, costums). Per este motiu és important prendre consciència dins de la pròpia família de quins són els hàbits alimentaris i millorar-los. Si des d'edats primerenques xiquets i xiquetes observen que a la seua casa hi ha menús variats i són estimulats a experimentar amb aliments de diferents sabors, textures i colors és probable que gaudisquen més del menjar i que quan cresquen, siguen capaços de cuidar de la seua pròpia alimentació.

#### RECOMANACIONS DE SOPAR:

Si he menjat de primer:

Pasta, arròs o creïlla, seria recomanable sopar: verdura o ensalada amb truita o carn magra.

Si he menjat de segon

Carn, seria recomanable sopar peix blau o blanc amb verdura o ensalada

Pescat, seria recomanable sopar carn amb verdura o ensalada

Com a recomanació general: consumir els cereals integrals, evitar precuinats i processaments, sucres afegits i alternar peixos blancs amb blaus.





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Junio 2026

Ovolactovegetariano



**Safrà Safor**  
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN TORTITAS DE BRÓCOLI, MIJO Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,8,9,11,12</p>	<p><b>2</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p><b>A</b> 3,4,5,6,12,*</p>	<p><b>3</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO PANINI CON SALSA DE TOMATE, QUESO Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,11,12</p>	<p><b>4</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ARROZ TRES DELICIAS CON GUI SANTES, CARLOTA Y TORTILLA FRANCESA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p><b>A</b> 3,4,5,7,8,9,12</p>	<p><b>5</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO SOPA DE LLUVIA CON VERDURAS DE TEMPORADA LONGANIZAS DE VERDURAS CON SALSA DE ROMERO Y PAPAS CHIPS YOGUR Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,12,*</p>
<p><b>8</b></p> <p>ENSALADA DE PASTA VEGETAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS Y MAÍZ HAMBURGUESA DE MIJO, QUÍNOA, BRÓCOLI Y VERDURAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,10,12,13</p>	<p><b>9</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO TOSTADAS DE PAN CON HUMMUS DE GARBANZO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 3,4,5,12</p>	<p><b>10</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA PIZZA CASERA DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,12</p>	<p><b>11</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS SOPA MARAVILLA CON VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO ORLY FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 3,4,5,6,7,8,9,12,*</p>	<p><b>12</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS ECOLOGICAS CON PATATA Y VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA GELATINA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,12,*</p>
<p><b>15</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA TALLARINES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TOSTAS DE PAN CON TOMATE NATURAL Y QUESITO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12,13</p>	<p><b>16</b></p> <p>ENSALADA DE PATATA, TOMATE, PIMIENTO VERDE, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO DURO TOFU CON VERDURAS A LA PLANCHA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p><b>A</b> 3,4,5,8,9,11,12</p>	<p><b>17</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ACEITE DE OLIVA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 3,4,6,9,12,*</p>	<p><b>18</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE LLUVIA CON VERDURAS DE TEMPORADA PIZZA CASERA CON SALSA DE TOMATE, QUESO Y ORÉGANO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,12,*</p>	<p><b>19</b></p> <p>ENSALADA CESAR CON LECHUGA, TOMATE, QUESO Y TOSTONES ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS Y TOMATE HELADO Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,2,3,4,5,10,12,13,*</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>23</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>A</b></p>
<p><b>29</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>

**Alérgenos** **A** 1. Lácteos 2. Cacahuete 3. Soja 4. Gluten 5. Huevo 6. Apio 7. Crustáceos 8. Moluscos 9. Pescado 10. Frutos secos 11. Sulfitos 12. Mostaza 13. Sésamo 14. Altramucos **Colorante alimentario\***

\* Contiene colorante alimentario. Puede tener efectos negativos sobre la actividad y atención de los niños.



# Valoración nutricional

Para llevar un estilo de vida saludable debemos tener una alimentación equilibrada, en la que, los diferentes tipo de nutrientes tengan presencia en una determinada cantidad o porcentaje. A continuación te mostramos un resumen de las proporciones de proteínas, carbohidratos y grasas de los alimentos que tomamos durante las comidas de este menú.

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>Carbohidratos</b>	73	72	99	76	90			70	78	56	52	94			80	36	87	65	100												
<b>Proteínas</b>	17	24	10	29	20			10	13	16	24	26			32	12	48	13	20												
<b>Grasas</b>	27	14	25	20	18			10	11	27	9	13			15	27	21	8	15												
<b>Calorías</b>	613	518	572	612	615			419	471	469	399	600			603	434	733	392	620												

## Este mes comentaremos las cualidades de...

### Buenos hábitos alimentarios



Los niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en casa. Igual que imitan de sus progenitores gestos, opiniones y comportamientos, aprenden de ellos las pautas de la alimentación, (hábitos, preferencias, costumbres). Por este motivo es importante tomar conciencia dentro de la propia familia de cuáles son los hábitos alimentarios y mejorarlos. Si desde edades tempranas niños y niñas observan que en su casa hay menús variados y son estimulados a experimentar con alimentos de diferentes sabores, texturas y colores es probable que disfruten más de la comida y que cuando crezcan, sean capaces de cuidar de su propia alimentación.

#### RECOMENDACIONES DE CENA:

Si he comido de primero:

Pasta, arroz o patata, sería recomendable cenar: verdura o ensalada con tortilla o carne magra.

Si he comido de segundo

Carne, sería recomendable cenar pescado azul o blanco con verdura o ensalada

Pescado, sería recomendable cenar carne con verdura o ensalada

Como recomendación general: consumir los cereales integrales, evitar precocinados y procesados, azúcares añadidos y alternar pescados blancos con azules.



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a  
Juny 2026

Ovolactovegetariano



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>1</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA TORTETES DE BRÓCOLI, MILL I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,8,9,11,12</p>	<p><b>2</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA LLENTILLES VIUDES AMB VERDURES DE TEMPORADA TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 3,4,5,6,12,*</p>	<p><b>3</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, CARLOTA I OLIVES PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO PANINI AMB SALSA DE TOMACA, FORMATGE I VERDURES FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,11,12</p>	<p><b>4</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS TRES DELÍCIES AMB PESOLS, CARLOTA I TRUITA FRANCESA FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 3,4,5,7,8,9,12</p>	<p><b>5</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COGOMBRE SOPA DE PLUJA AMB VERDURES DE TEMPORADA LLONGANISSES DE VERDURES AMB SALSA DE ROMANÍ I CREILLES XIPS IOGURT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,12,*</p>
<p><b>8</b></p> <p>ENSALADA DE PASTA VEGETAL AMB ENCISAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES I DACSA HAMBURGUESA DE MILL, QUINOA, BRÉCOL I VERDURES FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,10,12,13</p>	<p><b>9</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I CARLOTA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT TORRADES DE PÀ AMB HUMMUS DE CIGRONS FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 3,4,5,12</p>	<p><b>10</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,12</p>	<p><b>11</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I OLIVES SOPA MERAVELLA AMB VERDURES DE TEMPORADA FILET DE PEIX ORLY FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 3,4,5,6,7,8,9,12,*</p>	<p><b>12</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA LLENTILLES ECOLOGIQUE AMB CREÏLLA I VERDURES TRUITA AMB CARABASSETA I CEBA GELATINA I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,12,*</p>
<p><b>15</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA TALLARINS A LA BOLONYESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORRADES DE PÀ AMB TOMACA NATURAL I QUESITO FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12,13</p>	<p><b>16</b></p> <p>ENSALADA DE CREÏLLA, TOMACA, PIMENTÓ VERD, DACSA, TONYINA I OU BOLLIT TOFU AMB VERDURES A LA PLANXA FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 3,4,5,8,9,11,12</p>	<p><b>17</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I REMOLATXA LLENTILLES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB OLI D'OLIVA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 3,4,6,9,12,*</p>	<p><b>18</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA DE PLUJA AMB VERDURES DE TEMPORADA PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA FORMATGE I ORENGA FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,12,*</p>	<p><b>19</b></p> <p>ENSALADA CESAR AMB ENCISAM, TOMACA, FORMATGE I TOSTONS ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS I TOMACA GELAT I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,2,3,4,5,10,12,13,*</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>23</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>A</b></p>
<p><b>29</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>

\* Conté colorant alimentari. Pot tindre efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels xiquets.



# Valoració nutricional

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual, els diferents tipus de nutrients tinguen presència en una determinada quantitat o percentage. A continuació et mostrem un resum de les proporcions de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prenem durant els menjars d'aquest menú.

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>Carbohidrats</b>	73	72	99	76	90			70	78	56	52	94			80	36	87	65	100												
<b>Proteïnes</b>	17	24	10	29	20			10	13	16	24	26			32	12	48	13	20												
<b>Greixos</b>	27	14	25	20	18			10	11	27	9	13			15	27	21	8	15												
<b>Calories</b>	613	518	572	612	615			419	471	469	399	600			603	434	733	392	620												

## Aquest mes comentarem les qualitats de...

### Bons hàbits alimentaris

Els xiquets i xiquetes aprenen a relacionar-se amb el menjar a través dels costums alimentaris que observen a casa. Igual que imiten dels seus progenitors gestos, opinions i comportaments, aprenen d'ells les pautes de l'alimentació, (hàbits, preferències, costums). Per este motiu és important prendre consciència dins de la pròpia família de quins són els hàbits alimentaris i millorar-los. Si des d'edats primerenques xiquets i xiquetes observen que a la seua casa hi ha menús variats i són estimulats a experimentar amb aliments de diferents sabors, textures i colors és probable que gaudisquen més del menjar i que quan cresquen, siguen capaços de cuidar de la seua pròpia alimentació.

#### RECOMANACIONS DE SOPAR:

Si he menjat de primer:

Pasta, arròs o creïlla, seria recomanable sopar: verdura o ensalada amb truita o carn magra.

Si he menjat de segon

Carn, seria recomanable sopar peix blau o blanc amb verdura o ensalada

Pescat, seria recomanable sopar carn amb verdura o ensalada

Com a recomanació general: consumir els cereals integrals, evitar precuinats i processaments, sucres afegits i alternar peixos blancs amb blaus.





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Junio 2026

No porcino



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN TORTITAS DE BRÓCOLI, MIJO Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,8,9,11,12</p>	<p><b>2</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p><b>A</b> 3,4,5,6,12,*</p>	<p><b>3</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO PANINI CON SALSA DE TOMATE, QUESO Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,11,12</p>	<p><b>4</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, CARLOTA Y TORTILLA FRANCESA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p><b>A</b> 3,4,5,7,8,9,12</p>	<p><b>5</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA LONGANIZAS DE POLLO CON SALSA DE ROMERO Y PAPAS CHIPS YOGUR Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,11,12,*</p>
<p><b>8</b></p> <p>ENSALADA DE PASTA VEGETAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS Y MAÍZ HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p><b>A</b> 3,4,5,12</p>	<p><b>9</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12</p>	<p><b>10</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA PIZZA CASERA DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,12</p>	<p><b>11</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS SOPA MARAVILLA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO ORLY FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 3,4,5,6,7,8,9,12,*</p>	<p><b>12</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS ECOLOGICAS CON PATATA Y VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA GELATINA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,12,*</p>
<p><b>15</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA TALLARINES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TOSTAS DE PAN CON TOMATE NATURAL Y QUESITO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12,13</p>	<p><b>16</b></p> <p>ENSALADA DE PATATA, TOMATE, PIMIENTO VERDE, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO DURO PECHUGA DE POLLO EMPANADA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,8,9,11,12,14</p>	<p><b>17</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ACEITE DE OLIVA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 3,4,6,9,12,*</p>	<p><b>18</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA PIZZA CASERA CON SALSA DE TOMATE, QUESO Y ORÉGANO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,12,*</p>	<p><b>19</b></p> <p>ENSALADA CESAR CON LECHUGA, TOMATE, QUESO Y PECHUGA DE POLLO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS Y TOMATE HELADO Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,2,3,4,5,10,12,*</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>23</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>A</b></p>
<p><b>29</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>

\* Contiene colorante alimentario. Puede tener efectos negativos sobre la actividad y atención de los niños.



# Valoración nutricional

No porcino

Para llevar un estilo de vida saludable debemos tener una alimentación equilibrada, en la que, los diferentes tipo de nutrientes tengan presencia en una determinada cantidad o porcentaje. A continuación te mostramos un resumen de las proporciones de proteínas, carbohidratos y grasas de los alimentos que tomamos durante las comidas de este menú.

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>Carbohidratos</b>	73	72	99	76	94			60	64	56	52	94			80	45	87	79	100												
<b>Proteínas</b>	17	24	10	29	30			23	20	16	24	26			32	25	48	17	27												
<b>Grasas</b>	27	14	25	20	14			20	20	27	9	13			15	40	21	8	16												
<b>Calorías</b>	613	518	572	612	641			519	518	469	401	600			603	651	733	469	655												

## Este mes comentaremos las cualidades de...

### Buenos hábitos alimentarios



Los niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en casa. Igual que imitan de sus progenitores gestos, opiniones y comportamientos, aprenden de ellos las pautas de la alimentación, (hábitos, preferencias, costumbres). Por este motivo es importante tomar conciencia dentro de la propia familia de cuáles son los hábitos alimentarios y mejorarlos. Si desde edades tempranas niños y niñas observan que en su casa hay menús variados y son estimulados a experimentar con alimentos de diferentes sabores, texturas y colores es probable que disfruten más de la comida y que cuando crezcan, sean capaces de cuidar de su propia alimentación.

#### RECOMENDACIONES DE CENA:

Si he comido de primero:

Pasta, arroz o patata, sería recomendable cenar: verdura o ensalada con tortilla o carne magra.

Si he comido de segundo

Carne, sería recomendable cenar pescado azul o blanco con verdura o ensalada

Pescado, sería recomendable cenar carne con verdura o ensalada

Como recomendación general: consumir los cereales integrales, evitar precocinados y procesados, azúcares añadidos y alternar pescados blancos con azules.



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Juny 2026

No porcí



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>1</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA TORTETES DE BRÓCOLI, MILL I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,8,9,11,12</p>	<p><b>2</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA LLENTILLES VIUDES AMB VERDURES DE TEMPORADA TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 3,4,5,6,12,*</p>	<p><b>3</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, CARLOTA I OLIVES PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO PANINI AMB SALSA DE TOMACA, FORMATGE I VERDURES FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,11,12</p>	<p><b>4</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS TRES DELÍCIES AMB PESOLS, CARLOTA I TRUITA FRANCESA FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 3,4,5,7,8,9,12</p>	<p><b>5</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COGOMBRE SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA LLONGANISSES DE POLLASTRE AMB SALSA DE ROMANÍ I CREILLES XIPS IOGURT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,11,12,*</p>
<p><b>8</b></p> <p>ENSALADA DE PASTA VEGETAL AMB ENCISAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES I DACSA HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 3,4,5,12</p>	<p><b>9</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I CARLOTA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT XOPPED DE TITOT I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12</p>	<p><b>10</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,12</p>	<p><b>11</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I OLIVES SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA FILET DE PEIX ORLY FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 3,4,5,6,7,8,9,12,*</p>	<p><b>12</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA LLENTILLES ECOLOGIQUE AMB CREÏLLA I VERDURES TRUITA AMB CARABASSETA I CEBA GELATINA I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,12,*</p>
<p><b>15</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA TALLARINS A LA BOLONYESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORRADES DE PÀ AMB TOMACA NATURAL I QUESITO FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12,13</p>	<p><b>16</b></p> <p>ENSALADA DE CREÏLLA, TOMACA, PIMENTÓ VERD, DACSA, TONYINA I OU BOLLIT PIT DE POLLASTRE EMPANAT FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,8,9,11,12,14</p>	<p><b>17</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I REMOLATXA LLENTILLES AMB ARRÓS INTEGRAL I VERDURES FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB OLI D'OLIVA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 3,4,6,9,12,*</p>	<p><b>18</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA FORMATGE I ORENGA FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,12,*</p>	<p><b>19</b></p> <p>ENSALADA CESAR AMB ENCISAM, TOMACA, FORMATGE I PIT DE POLLASTRE ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS I TOMACA GELAT I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,2,3,4,5,10,12,*</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>23</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>A</b></p>
<p><b>29</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>

\* Conté colorant alimentari. Pot tindre efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels xiquets.



# Valoració nutricional

No porcí

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual, els diferents tipus de nutrients tinguen presència en una determinada quantitat o percentage. A continuació et mostrem un resum de les proporcions de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prenem durant els menjars d'aquest menú.

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>Carbohidrats</b>	73	72	99	76	94			60	64	56	52	94			80	45	87	79	100												
<b>Proteïnes</b>	17	24	10	29	30			23	20	16	24	26			32	25	48	17	27												
<b>Greixos</b>	27	14	25	20	14			20	20	27	9	13			15	40	21	8	16												
<b>Calories</b>	613	518	572	612	641			519	518	469	401	600			603	651	733	469	655												

## Aquest mes comentarem les qualitats de...

### Bons hàbits alimentaris

Els xiquets i xiquetes aprenen a relacionar-se amb el menjar a través dels costums alimentaris que observen a casa. Igual que imiten dels seus progenitors gestos, opinions i comportaments, aprenen d'ells les pautes de l'alimentació, (hàbits, preferències, costums). Per este motiu és important prendre consciència dins de la pròpia família de quins són els hàbits alimentaris i millorar-los. Si des d'edats primerenques xiquets i xiquetes observen que a la seua casa hi ha menús variats i són estimulats a experimentar amb aliments de diferents sabors, textures i colors és probable que gaudisquen més del menjar i que quan cresquen, siguen capaços de cuidar de la seua pròpia alimentació.

#### RECOMANACIONS DE SOPAR:

Si he menjat de primer:

Pasta, arròs o creïlla, seria recomanable sopar: verdura o ensalada amb truita o carn magra.

Si he menjat de segon

Carn, seria recomanable sopar peix blau o blanc amb verdura o ensalada

Pescat, seria recomanable sopar carn amb verdura o ensalada

Com a recomanació general: consumir els cereals integrals, evitar precuinats i processaments, sucres afegits i alternar peixos blancs amb blaus.



¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Junio 2026

Régimen



**Safrà Safor**  
Restauració Col·lectiva

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	ENSALADA SALTEADO DE CHAMPIÑONES, GUISANTES Y QUINOA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE LIMÓN FRUTA  A 4,6,11,12,13	2	ENSALADA POKE DE ARROZ Y SALMÓN CON SALSA TÁRTARA TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA FRUTA  A 5,8,9	3	ENSALADA MACARRONES CON ESPINACAS RODAJA DE MERLUZA A LA GALLEGA FRUTA  A 1,3,4,5,8,9,12	4	ENSALADA LENTEJAS CON VERDURAS COCAS DE VERDURAS, CALABACÍN, TOMATE, BERENJENA PIMIENTO I HUEVO HERVIDO FRUTA  A 4,5,6,*	5	ENSALADA BRÓCOLI CON BECHAMEL Y QUESO GRATINADO ALBÓNDIGAS AL CURRI FRUTA  A 1,3,4,11,12
8	ENSALADA ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLONESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON AROS DE PIMIENTOS FRUTA  A 1,3,4,5,9,12,*	9	ENSALADA ARROZ CON ESPÁRRAGOS Y BACALAO TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA  A 1,5,9,11	10	ENSALADA JUDÍAS VERDES A LA CATALANA CON TOMATE Y HUEVO HERVIDO LOMO AL HORNO CON SALSA DE MANZANA Y PATATAS PANADERA FRUTA  A 5,11	11	ENSALADA DE ALUBIAS BACALAO GUISADO CON PASAS FRUTA  A 2,3,4,5,7,8,9,10,11	12	ENSALADA ALEMANA CON PATATA, SALCHICHA, HUEVO Y PEPINILLOS CREPE DE POLLO CON VERDURAS Y COMINO FRUTA  A 1,4,5,11,12
15	ENSALADA ACELGAS A LA CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA, TOMATE Y LAUREL CON PATATAS PANADERA FRUTA  A 9,*	16	ENSALADA MENESTRA DE VERDURAS CON TOMATE MUSLOS DE POLLO ENCEBOLLADOS FRUTA  A 11	17	ENSALADA ARROZ SALTEADO CON POLLO Y CHAMPIÑONES HUEVOS A LA FLORENTINA FRUTA  A 1,4,5	18	ENSALADA MACARRONES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA COCAS DE "RECAPTE" CON GUISANTES, TOMATE Y PIMIENTO FRUTA  A 1,3,4,5,12,*	19	ENSALADA CESAR CON LECHUGA, TOMATE, QUESO Y PECHUGA DE POLLO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS ECOLÓGICOS, COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA FRUTA  A 1,3,*
22	A	23	A	24	A	25	A	26	A
29	A	30	A		A		A		A

**Alérgenos** A 1. Lácteos 2. Cacahuete 3. Soja 4. Gluten 5. Huevo 6. Apio 7. Crustáceos 8. Moluscos 9. Pescado 10. Frutos secos 11. Sulfitos 12. Mostaza 13. Sésamo 14. Altramucos **Colorante alimentario\***

\* Contiene colorante alimentario. Puede tener efectos negativos sobre la actividad y atención de los niños.



## Valoración nutricional

Para llevar un estilo de vida saludable debemos tener una alimentación equilibrada, en la que, los diferentes tipo de nutrientes tengan presencia en una determinada cantidad o porcentaje. A continuación te mostramos un resumen de las proporciones de proteínas, carbohidratos y grasas de los alimentos que tomamos durante las comidas de este menú.

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>Carbohidratos</b>	72	24	92	146	68			75	100	41	120	87			63	44	143	136	92												
<b>Proteínas</b>	43	2	50	40	16			30	22	37	69	32			30	31	43	24	24												
<b>Grasas</b>	31	6	25	23	23			14	22	49	33	38			18	45	64	21	13												
<b>Calorías</b>	710	153	764	717	530			558	617	727	1067	788			532	742	1004	828	586												

## Este mes comentaremos las cualidades de...

### Buenos hábitos alimentarios

Los niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en casa. Igual que imitan de sus progenitores gestos, opiniones y comportamientos, aprenden de ellos las pautas de la alimentación, (hábitos, preferencias, costumbres). Por este motivo es importante tomar conciencia dentro de la propia familia de cuáles son los hábitos alimentarios y mejorarlos. Si desde edades tempranas niños y niñas observan que en su casa hay menús variados y son estimulados a experimentar con alimentos de diferentes sabores, texturas y colores es probable que disfruten más de la comida y que cuando crezcan, sean capaces de cuidar de su propia alimentación.

#### RECOMENDACIONES DE CENA:

Si he comido de primero:

Pasta, arroz o patata, sería recomendable cenar: verdura o ensalada con tortilla o carne magra.

Si he comido de segundo

Carne, sería recomendable cenar pescado azul o blanco con verdura o ensalada

Pescado, sería recomendable cenar carne con verdura o ensalada

Como recomendación general: consumir los cereales integrales, evitar precocinados y procesados, azúcares añadidos y alternar pescados blancos con azules.





**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

1 AMANIDA SALTEJAT DE XAMPINYONS, PÉSSOLS I QUINOA POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALS DE LLIMÓ FRUITA A 4,6,11,12,13	2 AMANIDA POKE D'ARRÓS I SALMÓ AMB SALS TÀRTARA TRUITA AMB CARABASSETA I CEBA FRUITA A 5,8,9	3 AMANIDA MACARRONS AMB ESPINACS RODANXA DE LLUÇ A LA GALLEGA FRUITA A 1,3,4,5,8,9,12	4 AMANIDA LLENTILLES AMB VERDURES COQUES DE VERDURES CARABASSETA, TOMACA, ALBERGÍNIA PIMENTÓ I OU BOLLIT FRUITA A 4,5,6,*	5 AMANIDA BRÒCOLI AMB BEIXAMEL I FORMATGE GRATINAT MANDONGUILLES AL CURRI FRUITA A 1,3,4,11,12
8 AMANIDA ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA VEGETAL AMB SOJA TEXTURADA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ANELLS DE PIMENTÓ FRUITA A 1,3,4,5,9,12,*	9 AMANIDA ARRÓS AMB ESPÀRRECS I BACALLÀ TRUITA D'ESPINACS FRUITA A 1,5,9,11	10 AMANIDA BAJOQUETES A LA CATALANA AMB TOMACA I OU BOLLIT LLOM AL FORN AMB SALS DE POMA I CREILLES FORNERA FRUITA A 5,11	11 ENSALADA DE FESOLS BACALLÀ GUISAT AMB PANSES FRUITA A 2,3,4,5,7,8,9,10,11	12 ENSALADA ALEMANYA A CREÏLLA, SALSITXA, OU I COGOMBRETS CREPE DE POLLASTRE AMB VERDURES I COMÍ FRUITA A 1,4,5,11,12
15 AMANIDA BLEDES CASERES FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA, TOMACA I LLOMER AMB CREÏLLA PANADERA FRUITA A 9,*	16 AMANIDA MENESTRA DE VERDURES AMB TOMACA CUIXES DE POLLASTRE ENCEBOLLAT FRUITA A 11	17 AMANIDA ARRÓS SALTAT AMB POLLASTRE I XAMPINYONS OUS A LA FLORENTINA FRUITA A 1,4,5	18 AMANIDA MACARRONS AMB TOMACA, PARMESÀ I ALFÀBREGA COQUES DE RECAPTE D'AMB PÉSSOLS, TOMACA I PIMENTÓ FRUITA A 1,3,4,5,12,*	19 ENSALADA CESAR AMB ENCISAM, TOMACA, FORMATGE I PIT DE POLLASTRE ARRÓS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS ECOLÒGICS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA FRUITA A 1,3,*
22 A	23 A	24 A	25 A	26 A
29 A	30 A	A	A	A



# Valoració nutricional

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual, els diferents tipus de nutrients tinguen presència en una determinada quantitat o percentage. A continuació et mostrem un resum de les proporcions de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prenem durant els menjars d'aquest menú.

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>Carbohidrats</b>	72	24	92	146	68			75	100	41	120	87			63	44	143	136	92												
<b>Proteïnes</b>	43	2	50	40	16			30	22	37	69	32			30	31	43	24	24												
<b>Greixos</b>	31	6	25	23	23			14	22	49	33	38			18	45	64	21	13												
<b>Calories</b>	710	153	764	717	530			558	617	727	1067	788			532	742	1004	828	586												

## Aquest mes comentarem les qualitats de...

### Bons hàbits alimentaris

Els xiquets i xiquetes aprenen a relacionar-se amb el menjar a través dels costums alimentaris que observen a casa. Igual que imiten dels seus progenitors gestos, opinions i comportaments, aprenen d'ells les pautes de l'alimentació, (hàbits, preferències, costums). Per este motiu és important prendre consciència dins de la pròpia família de quins són els hàbits alimentaris i millorar-los. Si des d'edats primerenques xiquets i xiquetes observen que a la seua casa hi ha menús variats i són estimulats a experimentar amb aliments de diferents sabors, textures i colors és probable que gaudisquen més del menjar i que quan cresquen, siguen capaços de cuidar de la seua pròpia alimentació.

#### RECOMANACIONS DE SOPAR:

Si he menjat de primer:

Pasta, arròs o creïlla, seria recomanable sopar: verdura o ensalada amb truita o carn magra.

Si he menjat de segon

Carn, seria recomanable sopar peix blau o blanc amb verdura o ensalada

Pescat, seria recomanable sopar carn amb verdura o ensalada

Com a recomanació general: consumir els cereals integrals, evitar precuinats i processaments, sucres afegits i alternar peixos blancs amb blaus.

