



Safrà Safor S.L.
Empresa de Restauració Col·lectiva



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Juny 2024

Normal



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
ESPAGUETIS A LA BOLONYESA
AMB SALSA DE TOMACA, CEBA,
CARLOTA I CARN
PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,3,4,*

4

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
GUISAT DE CREILLES
I MANDONGUILLES DE CARN
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,2,4,5,9,10,13,*

5

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
AMB OLI I PIMENTÓ
FRUITA DE PROXIMITAT

A 3,5

6

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
CREMA DE VERDURES
AMB CARABASSA I PORRO
FILET DE LLUÇ
AL FORN AMB ALL I JULIVERT
IOGURT

A 1,9,11

7

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
PAELLA VALENCIANA
AMB POLLASTRE, COSTELLA,
VERDURES I LLEGUMS ECOLOGIQUES
FRUITA DE TEMPORADA

A 5,8,9,*

10

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
PURÉ DE VERDURES
I LLEGUMS ECOLOGIQUES
AMB TORRADETS
MANDONGUILLES DE CARN
AMB SALSA DE TOMACA,
I ARRÒS BLANC
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,4,11,13

11

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE GIRASOL
SOPA DE LLETRES
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
FILET DE PEIX ORLY
AMB MAIONESA
FRUITA DE TEMPORADA

A 4,5,6,9,10,*

12

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
LLENTILLES ECOLOGIQUES
ESTOFADES
AMB CREILLA I XORIÇO
PIZZA CASERA
AMB SALSA DE TOMACA
PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,3,4,*

13

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
ARRÒS AL FORN AMB NAP,
CREILLA, CIGRONS ECOLOGICS,
PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA
TRUITA FRANCESA
GELATINA

A 1,3,5,*

14

ENSALADA DE PASTA VEGETAL
AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA,
OLIVES, DACSA, TONYINA I OU DUR
HAMBURGUESA A LA PLANXA
AMB QUETXUP
I CREILLES XIPS
FRUITA DE TEMPORADA

A 4,5,8,9,11

17

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
"GALETS"
AMB SALSA DE TOMACA, CEBA
I TONYINA
MORTADELLA NAPOLITANA
I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,3,4,5,8,9,*

18

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
ARRÒS 'AMB FESOLS I NAP'
AMB COSTELLA, PANXETA I PENQUES
MINI SAN JACOBOS
I PALOMETES DE POLLASTRE
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,3,4,5,7,8,9,11,*

19

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
FIDEUÀ
AMB GALLINETA, CAP DE RAP,
CALAMARS I CLÒTXINES
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA

A 4,5,7,8,9,*

20

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
SOPA D'ESTRELES
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
POLLASTRE AL FORN
EN EL SEU SUC
AMB CREILLES XIPS
FRUITA DE TEMPORADA

A 4,6,11,*

21

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
LASANYA
AMB CARN I VERDURES
GELAT

A 1,2,4,5,8,9,10

24

A

25

A

26

A

27

A

28

A

A

A

A

A

A

Al·lèrgens

A 1. Làctics 2. Cacauets 3. Soja 4. Gluten 5. Ou 6. Api 7. Crustacis 8. Mol·luscos 9. Peix 10. Fruits amb corfa 11. Sulfit 12. Mostassa 13. Sèsam 14. Tramussos

Colorant alimentari*

* 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
Carbohidrats			78	60	67	93	88			124	56	88	98	75			80	87	84	82	44										
Proteïnes			29	29	19	40	19			21	32	33	23	26			34	19	36	38	35										
Greixos			23	35	23	20	32			19	31	22	33	42			31	21	20	40	41										
Calories			633	675	549	717	756			752	636	708	794	784			731	626	659	973	693										

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopars



PRIMERS PLATS

Si en el cole he menjat:

Verdura

Pasta o arròs

Llegums

Per a sopar he menjat:

Pasta o arròs

Verdura

Verdura o pasta o arròs

SEGONS PLATS

Si en el cole he menjat:

Ou

Peix

Llegums

Per a sopar he menjat:

Carn o peix

Ou o carn

Verdura o ou

"Perquè creixer és molt més que fer-se major"