



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Juny 2025

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
ESPAGUETIS
A LA BOLONYESA VEGETAL
AMB SOJA TEXTURADA
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 3,4,5,12,*

3

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ARRÒS TRES DELÍCIES
AMB PESOLS, PERNIL DOLÇ
I TRUITA FRANCESA
FILET DE PEIX ORLY
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,5,9,*

4

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

A 1,3,4,*

5

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

A 5,8,9,*

6

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBÀ
SOPA MERAVELLA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
PIT DE POLLASTRE EMPANAT
GELAT

A 1,2,3,4,5,6,10,11,12,*

9

ENSALADA DE PASTA VEGETAL
AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA,
OLIVES, DACSA, TONYINA I OU DUR
MANDONGUILLES DE CARN
AMB SALSA ESPANYOLA
I ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 3,4,5,8,9,12

10

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
LLENTILLES ECOLOGIQUES
AMB CREÏLLA I VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB SALTEJATS DE CARLOTA BABY I
PESOLS
FRUITA DE PROXIMITAT I PÀ

A 6,9,*

11

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

A 3,4,5,7,8,9,12,*

12

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
MANDONGUILLES DE BACALLÀ
I ANELLES DE CALAMAR ORLY
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 4,5,8,9

13

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBÀ
SOPA DE PLUJA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
POLLASTRE AL FORN
EN EL SEU SUC
AMB ROSTÍ DE CREÏLLA I CEBÀ
I OGURT

A 1,3,4,5,6,11,12,*

16

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
MACARRONS INTEGRALS
AMB SALSA DE TOMACA, CEBÀ
I TONYINA
OUS REGIRATS
AMB XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

17

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBÀ
PURÉ DE CREÏLLA,
CEBÀ I CARLOTA
HAMBURGUESA A LA PLANXA
AMB QUETXUP
I CREÏLLES XIPS
FRUITA DE PROXIMITAT I PÀ

A 1,11

18

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
ARRÒS AL FORN AMB NAP,
CREÏLLA, CIGRONS ECOLÒGICS,
PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA
GELAT

A 1,2,3,5,8,9,10,*

19

A

20

A

23

A

24

A

25

A

26

A

27

A

30

A

A

A

A

A

Al·lèrgens

A 1. Làctics 2. Cacaüets 3. Soja 4. Gluten 5. Ou 6. Api 7. Crustacis 8. Mol·luscos 9. Peix 10. Fruits amb corfa 11. Sulfits 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		77	75	88	88	62			83	84	84	101	64			77	89	104													
Proteïnes		20	33	33	19	30			18	48	36	17	38			44	18	24													
Greixos		21	18	22	31	27			23	20	20	19	34			39	35	38													
Calories		576	604	708	748	613			614	713	663	648	836			844	746	877													

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 créixer és molt més que fer-se major"