



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Juny 2025

Celíac



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
MACARRONS SENSE GLUTEN
AMB TOMACA, FORMATGE I
ALFÀBREGA
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,5,*

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 1,5,9,*

4

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
LLENTILLES ECOLÒGIQUES
ESTOFADES
AMB CREÏLLA I XORIÇO
PIZZA CASERA SENSE GLUTEN
AMB SALSA DE TOMACA
PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,3,*

5

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

A 5,8,9,*

6

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBÀ
SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB POLLASTRE I VERDURA
PIT DE POLLASTRE
A LA PLANXA
GELAT

A 1,2,5,6,10,*

9

ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN
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 5,8,9

10

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

A 6,9,*

11

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

A 5,8,9,*

12

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
FILET DE PEIX AL FORN
AMB CEBÀ I TOMACA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 5,9

13

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

A 1,6,11,*

16

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

A 5,8,9,*

17

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBÀ
PURÉ DE CREÏLLA,
CEBÀ I CARLOTA
SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA A LA PLANXA
AMB QUETXUP
I CREILLES XIPS
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

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. 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

Celíac

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		79	74	87	88	46			85	71	79	70	50			86	89	104													
Proteïnes		19	33	30	19	47			18	46	30	27	33			40	18	24													
Greixos		25	18	22	32	15			26	21	20	18	33			39	35	38													
Calories		627	599	699	753	503			656	686	629	556	765			853	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"