



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a
Juny 2025

Règim



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

ENSALADA
ESPAGUETIS A LA TARONJA
OUS AMB SALSA PROVENÇAL
I XORIÇO
FRUITA



3

GASPATXO ANDALÚS
PIT DE POLLASTRE
A LA PLANXA AMB VERDURES
FRUITA



4

ENSALADA
LLENTILLES VIUDES
COQUES DE RECAPTE
AMB TOMACA I PIMENTÓ,
SOBRASADA I CEBA CARAMELITZADA,
BOTIFARRA I CEBA
FRUITA



5

ENSALADA
PAELLA
DE MAGRE I SETES
PERNIL I FORMATGE MANXEC
AMB CREÏLLA, JULIVERT I MAIONESA
FRUITA



6

ENSALADA
CREMA "VICHYSSEOISE"
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB ANELLS DE PIMENTÓ
FRUITA



9

ENSALADA
TALLARINS SALTEJATS
AMB VEDELLA
OUS REGIRATS AMB XAMPINYONS,
ESPÀRRECS I PERNIL
FRUITA



10

ENSALADA MURCIANA
AMB TOMACA, CEBA, OLIVES NEGRES
I TAPERES
MOUSSAKA
DE CARN AMB VERDURES
FRUITA



11

ENSALADA
ARRÒS PAKISTANÍ
AMB SALSA DE SOJA
ESGARRAT
AMB FORMATGE FRESC
FRUITA



12

ENSALADA
CREMA DE CARLOTA
BACALLÀ
A LA LLAUNA
FRUITA



13

ENSALADA NIÇOISE
POLLASTRE AL FORN
AMB SALSA DE CACAUT
FRUITA



16

ENSALADA DE COL
AMB ALL, TÀPERES, SALMÓ
I OLIVES NEGRES
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
A LES FINES HERBES
AMB PURÉ DE CREÏLLA
FRUITA



17

ENSALADA
ESPAGUETIS AL PESTO
TRUITA PAISANA
FRUITA



18

ENSALADADILLA RUSA
LLOM AL FORN AMB SALSA DE POMA
I CREÏLLES PANADERES
FRUITA



19



20



23



24



25



26



27



30



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. Sulfits 12. Mostassa 13. Sèsam 14. Tramussos

Colorant alimentari*

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



Valoració nutricional

Règim

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 prendrem 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																															
Proteïnes																															
Greixos																															
Calories																															

Aquest mes comentarem les qualitats de...

