



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Maig 2024

Celíac



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

A

A

A

A

A

6

7

8

9

10

A 1,3

A 3,5,*

A 1,5,9,*

A 1,11,13

A 1,2,5,9,10

13

14

15

16

17

A 1,3,10,*

A 5,*

A 5,8,9,*

A 1,3,11

A 1,5,6,11,*

20

21

22

23

24

A 5,8,9

A 6,11,*

A 1,5,9

A 1,3,6,*

A 1,3,5,*

27

28

29

30

31

A 1,3

A 1,5

A 1,11

A 5

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

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 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		82	108			47	68	108	75	73			83	67	87	78	53			74	67	67	89	95			77	94	81	61	49
Proteïnes		12	40			13	32	24	16	29			28	18	29	17	33			32	17	36	28	27			23	20	27	17	34
Greixos		12	39			15	25	36	20	25			32	24	22	21	31			27	26	23	17	36			22	28	44	24	41
Calories		497	955			381	655	893	553	640			744	569	678	568	749			684	581	624	649	832			611	718	834	557	802

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"