



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Abril 2023

Menú escolar



Safra Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>3</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES ESPIRALS A LA CASERA AMB CEBA, XORIÇO I OU BULLIT SORTIT DE COMPANATGE I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,3,4,5</p>	<p>4</p> <p>ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA CREMA DE LLEGUMS AMB BONIATO FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p>A 1,4,5,9,11,*</p>	<p>5</p> <p>DINAR DE PASQUA APERITIUS PASQUERS HAMBURGUESA COMPLETA AMB ENCIAM, TOMACA, FORMATGE, QUETXUP I CREILLES FREGIDES MONA I XOCOLATE</p> <p>A 1,3,4,5,6,7,10,11,13</p>	<p>6</p> <p>A</p>	<p>7</p> <p>A</p>
<p>10</p> <p>A</p>	<p>11</p> <p>A</p>	<p>12</p> <p>A</p>	<p>13</p> <p>A</p>	<p>14</p> <p>A</p>
<p>17</p> <p>A</p>	<p>18</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA SOPA D'OLLA AMB FIDEUS, POLLASTRE I VERDURA LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB OLI I PIMENTÓ AMB CREILLES XIPS FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 4,6,*</p>	<p>19</p> <p>ENSALADA DE PASTA VEGETAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, PALETS DE CRANC I OU DUR MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSINA ESPANYOLA FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p>A 3,4,5,7,9</p>	<p>20</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL LLENTILLES ECOLÒGUES AMB VERDURES I CARABASSA PIZZA CASERA AMB SALSINA DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE NATILLES</p> <p>A 1,3,4,6,10</p>	<p>21</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSINA DE TOMACA I OU RATLLAT SALSITXES EN TEMPURA AMB ANELLS DE CEBA FRUITA ECOLÒGICA</p> <p>A 5</p>
<p>24</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PEPINILLO "GALETS" AMB BACON, CEBA I FORMATGE GRATINATS TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,3,4,5,11</p>	<p>25</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ARRÒS CALDÓS AMB POLLASTRE, COSTELLA, VERDURES I LLEGUMS QUESITO I TORRADA DE PÀ AMB OLI D'OLIVA I PIMENTÓ FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p>A 1,4,13</p>	<p>26</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA FILET DE LLUÇ AL FORN EN SALSINA VERDA FRUITA ECOLÒGICA</p> <p>A 4,6,9,10,*</p>	<p>27</p> <p>ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA GELAT</p> <p>A 1,2,3,5,8,9,10,*</p>	<p>28</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA PURÉ DE CREÏLLA, CEBA I CARLOTA AMB TORRADETS LLONGANISSES DE MAGRE AMB SALSINA DE ROMANÍ FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,4,11,13</p>
<p>A</p>	<p>A</p>	<p>A</p>	<p>A</p>	<p>A</p>

* 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			82	85	102													62	70	102	69			73	78	69	104	84			
Proteïnes			30	28	32													20	20	31	8			27	16	46	24	28			
Greixos			34	22	42													18	30	27	15			26	17	20	38	44			
Calories			758	656	935													500	618	790	448			632	559	648	877	854			

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopars

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido:

Verdura

Pasta o arroz

Legumbres

Para cenar puedo comer:

Pasta o arroz

Verdura

Verdura o pasta o arroz

SEGUNDO PLATOS

Si en el cole he comido:

Huevo

Pescado

Legumbres

Para cenar puedo cenar:

Carne o pescado

Huevo o carne

Verdura o huevo

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

