



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Juny 2023

Menú escolar



Safra Safor  
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

A

A

A

1

2

ENSALADA D'ENCIAM,  
TOMACA I PEPINILLO  
SOPA D'ESTRELES  
AMB POLLASTRE I VERDURA  
DE TEMPORADA  
FILET DE LLUÇ  
AL FORN EN SALSÀ VERDA  
GELAT

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

A 1,2,4,5,6,9,10,11,\*

A 5,8,9,\*

5

6

7

8

9

ENSALADA D'ENCIAM,  
TOMACA I POMA  
PURÉ DE CREÏLLA,  
CEBA I CARLOTA  
AMB TORRADETS  
MANDONGUILLES DE CARN  
AMB SALSÀ DE TOMACA,  
I ARRÓS BLANC  
FRUITA DE TEMPORADA

ENSALADA D'ENCIAM,  
TOMACA I PIPES DE GIRASOL  
SOPA DE LLETRES  
AMB POLLASTRE I VERDURA  
DE TEMPORADA  
FILET DE PEIX ORLY  
FRUITA DE PROXIMITAT

ENSALADA D'ENCIAM,  
TOMACA I DACSA  
LLENTILLES ECOLÒGICS  
AMB CREÏLLA I VERDURES  
PIZZA CASERA DE FORMATGES  
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR  
FRUITA DE TEMPORADA

ENSALADA D'ENCIAM,  
TOMACA I CEBA  
GUISAT DE CREÏLLES,  
PÉSOLS I VERDURA  
AMB VEDELLA  
TRUITA FRANCESA  
I OGURT

ENSALADA DE PASTA VEGETAL  
AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA,  
OLIVES, DACSA, TONYINA I OU DUR  
HAMBURGUESA A LA PLANXA  
AMB QUETXUP  
I CREÏLLES FREGIDES  
FRUITA ECOLÒGICA

A 1,4,11,13

A 4,5,6,9,10,\*

A 1,4,6,\*

A 1,2,4,5,9,10,13,\*

A 4,5,8,9,11

12

13

14

15

16

ENSALADA D'ENCIAM,  
TOMACA I REMOLATXA  
ESPAGUETIS A LA BOLONYESA  
AMB SALSÀ DE TOMACA, CEBA,  
CARLOTA I CARN  
SORTIT DE COMPANATGE  
I FORMATGE  
FRUITA DE TEMPORADA

ENSALADA D'ENCIAM,  
TOMACA I CEBA  
ARRÓS CALDÓS  
AMB SÉPIA, CIGRONS I PENQUES  
TRUITA D'ESPINACS  
FRUITA ECOLÒGICA

ENSALADA DE CIGRONS  
AMB CREÏLLA, TOMACA,  
I PIMENTÓ VERD  
SUPREMA DE LLUÇ  
I CALAMARS A LA ROMANA  
FRUITA DE PROXIMITAT

ENSALADA ESPECIAL  
AMB ENCIAM, TOMACA,  
CARLOTA, OLIVES, DACSA,  
TONYINA I OU BULLIT  
FIDEUÀ  
AMB GALLINETA, CAP DE RAP,  
CALAMARS I CLÒTXINES  
GELAT

ENSALADA D'ENCIAM,  
TOMACA I COL LLOMBARDA  
SOPA D'OLLA AMB FIDEUS,  
POLLASTRE I VERDURA  
POLLASTRE AL FORN  
EN EL SEU SUC  
AMB CREÏLLES XIPS  
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,3,4,\*

A 5,8,9,\*

A 4,5,8,9,11

A 1,2,4,5,7,8,9,10,\*

A 4,6,11,\*

19

20

21

22

23

ENSALADA D'ENCIAM,  
TOMACA I CARLOTA  
ARRÓS A LA CUBANA  
AMB SALSÀ DE TOMACA  
I OU RATLLAT  
LLOM ADOBAT A LA PLANXA  
AMB OLI I PIMENTÓ  
AMB ROSTÍ DE CREÏLLES  
FRUITA DE TEMPORADA

ENSALADA D'ENCIAM,  
TOMACA I CEBA  
"GALETS"  
AMB TOMACA, FORMATGE I  
ALFÀBREGA  
PIT DE TITOT I FORMATGE  
FRUITA DE PROXIMITAT

APERITIUS I REFRESCOS  
ARRÓS AL FORN AMB NAP,  
CREÏLLA, CIGRONS ECOLÒGICS,  
PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA  
GELAT

A 5

A 1,3,4,5

A 1,2,3,4,5,7,10,\*

A

A

26

27

28

29

30

A

A

A

A

A

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. 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

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
<b>Carbohidrats</b>	88	88			111	55	88	57	79			77	88	78	91	60			75	77	118										
<b>Proteïnes</b>	44	19			15	32	35	30	26			30	25	32	36	34			30	21	19										
<b>Greixos</b>	16	32			18	24	22	35	40			30	21	31	25	40			27	17	33										
<b>Calories</b>	670	756			677	577	724	670	782			699	644	742	733	860			658	544	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"

