



¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Junio 2026

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN JAMÓN COCIDO CON TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL</p> <p>A 3,4,5,8,9,11,12</p>	<p>2</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p>A 3,4,5,6,12,*</p>	<p>3</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO PANINI DE VERDURAS CON JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p>A 1,3,4,11,12</p>	<p>4</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ARROZ TRES DELICIAS CON GUIANTES, JAMÓN YORK Y TORTILLA FRANCESA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p>A 3,4,5,7,8,9,12</p>	<p>5</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO SOPA DE LLUVIA CON POLLO, GALLINA, TERNERA, CERDO Y VERDURAS DE TEMPORADA LONGANIZAS DE MAGRO CON SALSA DE ROMERO Y PAPAS CHIPS YOGUR Y PAN</p> <p>A 1,3,4,5,6,11,12,*</p>
<p>8</p> <p>ENSALADA DE PASTA VEGETAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ Y JAMÓN YORK HAMBURGUESA A LA PLANCHA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p>A 1,3,4,5,11,12</p>	<p>9</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL</p> <p>A 1,3,4,5,12</p>	<p>10</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA PIZZA CASERA DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p>A 1,3,4,12</p>	<p>11</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS SOPA MARAVILLA CON POLLO, GALLINA, TERNERA, CERDO Y VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO ORLY FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p>A 3,4,5,6,7,8,9,12,*</p>	<p>12</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS ECOLÓGICAS CON PATATA Y VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA GELATINA Y PAN</p> <p>A 1,3,4,5,6,12,*</p>
<p>15</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA TALLARINES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TOSTAS DE PAN CON TOMATE NATURAL Y QUESITO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL</p> <p>A 1,3,4,5,12,13</p>	<p>16</p> <p>ENSALADA DE PATATA, TOMATE, PIMIENTO VERDE, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO DURO PECHUGA DE POLLO EMPANADA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p>A 1,3,4,5,8,9,11,12,14</p>	<p>17</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ACEITE DE OLIVA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p>A 3,4,6,9,12,*</p>	<p>18</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE LLUVIA CON POLLO, GALLINA, TERNERA, CERDO Y VERDURAS DE TEMPORADA PIZZA CASERA CON SALSA DE TOMATE, JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p>A 1,3,4,5,6,12,*</p>	<p>19</p> <p>ENSALADA CESAR CON LECHUGA, TOMATE, QUESO Y PECHUGA DE POLLO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS ECOLÓGICOS, COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA HELADO Y PAN</p> <p>A 1,2,3,4,5,10,12,*</p>
<p>22</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ESPIRALES CON TOMATE, QUESO Y ALBAHACA LOMO SAJONIA A LA PLANCHA CON ACEITE Y PIMENTÓN FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p>A 1,3,4,5,12,*</p>	<p>23</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ARROZ A LA MILANESA CON TOMATE, CARLOTA, PIMIENTO, CARNE Y GUIANTES TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL</p> <p>A 1,3,4,5,11,12,*</p>	<p>24</p> <p>SOPA MARAVILLA CON POLLO, GALLINA, TERNERA, CERDO Y VERDURAS DE TEMPORADA LONGANIZAS DE MAGRO CON SALSA DE TOMATE FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p>A 1,3,4,5,6,11,12,*</p>	<p>25</p> <p>LENTEJAS CASTELLANA CON VERDURAS DE TEMPORADA QUESO FRESCO CON MEMBRILLO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p>A 1,3,4,6,12,*</p>	<p>26</p> <p>PURÉ DE PATATA, CEBOLLA Y ZANAHORIA MUSLITOS DE POLLO EN SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA YOGUR Y PAN</p> <p>A 1,3,4,11,12</p>
<p>29</p> <p>MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS QUESO FRESCO CON PICADILLO DE TOMATE NATURAL Y HUEVO HERVIDO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL</p> <p>A 1,3,4,5,12,*</p>	<p>30</p> <p>HERVIDO VALENCIANO CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS VERDES COCAS DE VERDURAS, CALABACÍN, TOMATE, BERENJENA PIMIENTO Y HUEVO HERVIDO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p>A 3,4,5,12</p>			

* Contiene colorante alimentario. Puede tener efectos negativos sobre la actividad y atención de los niños.

Alérgenos **A** 1. Lácteos 2. Cacahuete 3. Soja 4. Gluten 5. Huevo 6. Apio 7. Crustáceos 8. Moluscos 9. Pescado 10. Frutos secos 11. Sulfitos 12. Mostaza 13. Sésamo 14. Altramucos **Colorante alimentario***



Valoración nutricional

Para llevar un estilo de vida saludable debemos tener una alimentación equilibrada, en la que, los diferentes tipo de nutrientes tengan presencia en una determinada cantidad o porcentaje. A continuación te mostramos un resumen de las proporciones de proteínas, carbohidratos y grasas de los alimentos que tomamos durante las comidas de este menú.

Día 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
Carbohidratos	73	72	101	79	94			59	64	56	52	94			80	45	87	83	111			76	26	49	85	101			76	104	
Proteínas	17	24	16	30	40			22	20	16	24	26			32	25	48	21	28			25	13	16	32	38			21	20	
Grasas	27	14	28	22	45			21	20	27	9	13			15	40	21	12	17			30	30	20	18	40			26	16	
Calorías	613	518	626	643	960			524	518	469	401	600			603	651	733	539	713			704	430	454	627	823			629	652	

Este mes comentaremos las cualidades de...

Buenos hábitos alimentarios

Los niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en casa. Igual que imitan de sus progenitores gestos, opiniones y comportamientos, aprenden de ellos las pautas de la alimentación, (hábitos, preferencias, costumbres). Por este motivo es importante tomar conciencia dentro de la propia familia de cuáles son los hábitos alimentarios y mejorarlos. Si desde edades tempranas niños y niñas observan que en su casa hay menús variados y son estimulados a experimentar con alimentos de diferentes sabores, texturas y colores es probable que disfruten más de la comida y que cuando crezcan, sean capaces de cuidar de su propia alimentación.

RECOMENDACIONES DE CENA:

Si he comido de primero:

Pasta, arroz o patata, sería recomendable cenar: verdura o ensalada con tortilla o carne magra.

Si he comido de segundo

Carne, sería recomendable cenar pescado azul o blanco con verdura o ensalada

Pescado, sería recomendable cenar carne con verdura o ensalada

Como recomendación general: consumir los cereales integrales, evitar precocinados y procesados, azúcares añadidos y alternar pescados blancos con azules.

