



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Juny 2026

Menú escolar



Safra Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>1</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA</p> <p>PERNIL DOLÇ CUIT AMB TOMACA NATURAL I ORENGA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL</p> <p>A 3,4,5,8,9,11,12</p>	<p>2</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA</p> <p>LLENTILLES VIUDES AMB VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>TRUITA FRANCESA</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p>A 3,4,5,6,12,*</p>	<p>3</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, CARLOTA I OLIVES</p> <p>PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO</p> <p>PANINI DE VERDURES AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p>A 1,3,4,11,12</p>	<p>4</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA</p> <p>ARRÒS TRES DELÍCIES AMB PESOLS, PERNIL DOLÇ I TRUITA FRANCESA</p> <p>FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p>A 3,4,5,7,8,9,12</p>	<p>5</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COGOMBRE</p> <p>SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE, GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA DE TEMPORADA</p> <p>LLONGANISSES DE MAGRE AMB SALSA DE ROMANÍ I CREILLES XIPS</p> <p>IOGURT I PA</p> <p>A 1,3,4,5,6,11,12,*</p>
<p>8</p> <p>ENSALADA DE PASTA VEGETAL AMB ENCISAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA I PERNIL DOLÇ</p> <p>HAMBURGUESA A LA PLANXA</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p>A 1,3,4,5,11,12</p>	<p>9</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I CARLOTA</p> <p>ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT</p> <p>XOPPED DE TITOT I FORMATGE</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL</p> <p>A 1,3,4,5,12</p>	<p>10</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA</p> <p>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p>A 1,3,4,12</p>	<p>11</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I OLIVES</p> <p>SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE, GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA DE TEMPORADA</p> <p>FILET DE PEIX ORLY</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p>A 3,4,5,6,7,8,9,12,*</p>	<p>12</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA</p> <p>LLENTILLES ECOLOGIQUE AMB CREÏLLA I VERDURES</p> <p>TRUITA AMB CARABASSETA I CEBA GELATINA I PA</p> <p>A 1,3,4,5,6,12,*</p>
<p>15</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA</p> <p>TALLARINS A LA BOLONYESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA</p> <p>TORRADES DE PÀ AMB TOMACA NATURAL I QUESITO</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL</p> <p>A 1,3,4,5,12,13</p>	<p>16</p> <p>ENSALADA DE CREÏLLA, TOMACA, PIMENTÓ VERD, DACSA, TONYINA I OU BOLLIT</p> <p>PIT DE POLLASTRE EMPANAT</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p>A 1,3,4,5,8,9,11,12,14</p>	<p>17</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I REMOLATXA</p> <p>LLENTILLES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES</p> <p>FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB OLI D'OLIVA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p>A 3,4,6,9,12,*</p>	<p>18</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA</p> <p>SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE, GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA DE TEMPORADA</p> <p>PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p>A 1,3,4,5,6,12,*</p>	<p>19</p> <p>ENSALADA CESAR AMB ENCISAM, TOMACA, FORMATGE I PIT DE POLLASTRE</p> <p>ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS ECOLOGICS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA</p> <p>GELAT I PÀ</p> <p>A 1,2,3,4,5,10,12,*</p>
<p>22</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COGOMBRE</p> <p>ESPIRALS AMB TOMACA, FORMATGE I ALFABREGA</p> <p>LLOM SAXÒNIA A LA PLANXA AMB OLI I PEBRE ROIG</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p>A 1,3,4,5,12,*</p>	<p>23</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA</p> <p>ARRÒS A LA MILANESA AMB TOMACA, CARLOTA, PEBRE, CARN I PÉSOLS</p> <p>TRUITA FRANCESA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL</p> <p>A 1,3,4,5,11,12,*</p>	<p>24</p> <p>SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE, GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA DE TEMPORADA</p> <p>LLONGANISSES DE MAGRE AMB SALSA DE TOMACA</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p>A 1,3,4,5,6,11,12,*</p>	<p>25</p> <p>LLENTILLES CASTELLANA AMB VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>FORMATGE FRESC AMB CODONY</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p>A 1,3,4,6,12,*</p>	<p>26</p> <p>PURÉ DE CREÏLLA, CEBA I CARLOTA</p> <p>CUIXETES DE POLLASTRE EN SALSA DE TOMACA</p> <p>IOGURT I PA</p> <p>A 1,3,4,11,12</p>
<p>29</p> <p>MACARRONS AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES</p> <p>FORMATGE FRESC AMB PICADA DE TOMACA NATURAL I OU BOLLIT</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL</p> <p>A 1,3,4,5,12,*</p>	<p>30</p> <p>BOLLIT VALENCIÀ AMB CEBA, CREÏLLA I FESOLS VERDS</p> <p>COQUES DE VERDURES CARABASSETA, TOMACA, ALBERGINIA PIMENTÓ I OU BOLLIT</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p>A 3,4,5,12</p>			

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

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Bons hàbits alimentaris

Els xiquets i xiquetes aprenen a relacionar-se amb el menjar a través dels costums alimentaris que observen a casa. Igual que imiten dels seus progenitors gestos, opinions i comportaments, aprenen d'ells les pautes de l'alimentació, (hàbits, preferències, costums). Per este motiu és important prendre consciència dins de la pròpia família de quins són els hàbits alimentaris i millorar-los. Si des d'edats primerenques xiquets i xiquetes observen que a la seua casa hi ha menús variats i són estimulats a experimentar amb aliments de diferents sabors, textures i colors és probable que gaudisquen més del menjar i que quan cresquen, siguen capaços de cuidar de la seua pròpia alimentació.

RECOMANACIONS DE SOPAR:

Si he menjat de primer:

Pasta, arròs o creïlla, seria recomanable sopar: verdura o ensalada amb truita o carn magra.

Si he menjat de segon

Carn, seria recomanable sopar peix blau o blanc amb verdura o ensalada

Pescat, seria recomanable sopar carn amb verdura o ensalada

Com a recomanació general: consumir els cereals integrals, evitar precuinats i processaments, sucres afegits i alternar peixos blancs amb blaus.

