ceip Port de Xàbia

Mmmm! Que bo... Els teus menús per a Desembre 2023

No porcí

Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 ENSALADA D´ENCIAM, CARLOTA I OLIVES LLENTILLES ECOLOGIQUES DE LA TARDOR AMB BONIATO I CASTANYES TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA A 5,6,10,*
4 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ESPAGUETIS AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA FORMATGE EDAM FRUITA DE TEMPORADA A 1,4,*	**5** ENSALADA D´ENCIAM, TOMACA I CEBA ESTOFAT DE CREÏLLES AMB VERDURA FILET DE LLUÇ AL FORN EN SALSA VERDA I OU BULLIT FRUITA DE PROXIMITAT A 5,9,*	**6**	**7**	**8**
11 ENSALADA D´ENCIAM, TOMACA I OLIVES ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT FILET DE PEIX AL FORN AMB OLI D´OLIVA FRUITA DE TEMPORADA A 5,9	**12** ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL CREMA DE CARLOTA AMB CREÏLLA I CEBA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA, TOMACA I LLORER FRUITA DE PROXIMITAT A 1,9,10	**13** ENSALADA D´ENCIAM, TOMACA I CEBA MACARRONS AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA FORMATGE EDAM FRUITA DE TEMPORADA A 1,4,*	**14** ENSALADA D´ENCIAM, TOMACA I POMA FESOLS ESTOFATS CREÏLLA I VERDURES FILET DE PEIX ORLY FRUITA ECOLÒGICA A 4,5,9,*	**15** ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA D´ESTRELES AMB VERDURA DE TEMPORADA MANDONGUILLES DE POLLASTRE AMB SALSA ESPANYOLA IOGURT A 1,4,6,*
18 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA "GALETS" AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA XOPPED DE TITOT I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4,5,8,9,*	**19** ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA DE LLETRES AMB VERDURA DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA DE PROXIMITAT A 4,5,6,11,*	**20** ENSALADA D´ENCIAM, TOMACA I CEBA PURÉ DE CREÏLLA, CEBA I CARLOTA FILET DE PEIX EMPANAT AMB CREÏLLES XIPS NATILLES A 1,4,9,11,13	**21** ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB CREÏLLA I VERDURES PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA FORMATGE I ORENGA FRUITA DE TEMPORADA A 1,4,6,*	**22** APERITIUS LASANYA DE VERDURES TORRÓ DE NADAL I GELAT A 1,2,3,4,5,7,10
25	**26**	**27**	**28**	**29**

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.

Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Valoració nutricional

No porcí

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual, els diferents tipus de nutrients tinguen presencia en una determinada quantitat o percentage. A continuación et mostrem un resum de les proporcins 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			76	71						83	57	75	66	53			79	45	97	88	58									
Proteïnes	29			25	42						29	28	24	33	16			33	24	33	29	14									
Greixos	21			21	41						20	22	21	14	11			28	14	29	17	27									
Calories	638			589	816						630	557	583	525	381			697	415	818	654	526									

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopars

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido:	Para cenar puedo comer:
Verdura	Pasta o arroz
Pasta o arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o pasta o arroz

SEGUNDO PLATOS

Si en el cole he comido:	Para cenar puedo cenar:
Huevo	Carne o pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o huevo

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

www.safrasafor.es