



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Maig 2025

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

A

A

A

A

A

5

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
MACARRONS
AMB TOMACA, FORMATGE I
ALFÀBREGA
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,5,12,*

6

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
PAELLA VALENCIANA
AMB POLLASTRE, COSTELLA,
VERDURES I LLEGUMS
TORRADES DE PÀ
AMB TOMACA I QUESITO
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,4,9,13,*

7

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
LLENTILLES ECOLOGIQUES
ESTOFADES
AMB CREÏLLA I XORIÇO
PIZZA CASERA
AMB SALSA DE TOMACA
PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,*

1

2

12

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE GIRASOL
ESPAGUETIS INTEGRALS
A LA BOLONYESA VEGETAL
AMB SOJA TEXTURADA
SUPREMA DE LLUÇ
I CALAMARS A LA ROMANA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 3,4,5,8,9,10,12,*

13

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
ARRÒS A LA MILANESA
AMB TOMACA, CARLOTA,
PEBRE, CARN I PÉSOLS
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,5,*

14

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
CREMA DE VERDURES
AMB CARABASSA I PORRO
MANDONGUILLES DE POLLO
AMB SALSA DE TOMACA,
I ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A

15

ENSALADA CESSAR
AMB ENCISAM, TOMACA, FORMATGE,
PIT DE POLLASTRE I TOSTONS
FIDEUÀ
AMB GALLINETA, CAP DE RAP,
CALAMARS I CLÒTXINES
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,5,7,8,9,12,13,*

16

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
SOPA MERAVELLA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
POLLASTRE AL FORN
EN EL SEU SUC
GELATINA

A 3,4,5,6,11,12,*

19

ENSALADA DE PASTA VEGETAL
AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA,
OLIVES, DACSA I PERNIL DOLÇ
FILET DE LLUÇ
AL FORN AMB OLI D'OLIVA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 3,4,5,9,12

20

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
POTATGE DE CIGRONS ECOLÒGICS
AMB ESPINACS I CREÏLLA
PANINI DE FORMATGES
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 2,4,10,*

21

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
ARRÒS TRES DELÍCIES
AMB PÉSOLS, CARLOTA
I TRUITA FRANCESA
FILET DE PEIX ORLY
AMB MAIONESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 4,5,9,*

22

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
GUISAT DE CREÏLLES,
PÉSOLS I VERDURA
AMB VEDELLA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

23

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
CREMA DE CARLOTA
AMB CREÏLLA I CEBA
LLONGANISSES DE MAGRE
AMB SALSA DE ROMANÍ
I OGURT

A 1,11

26

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
"GALETS"
AMB BACON, CEBA
I FORMATGE GRATINATS
MILFULLS DE FORMATGE
MANXEC TENDRE, TOMACA I OU
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,5,12,13

27

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
GUISAT DE CREÏLLES
A LA MARINERA
AMB SÈPIA I PENQUES
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,2,4,7,8,9,10,13,*

28

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE PLUJA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
HAMBURGUESA A LA PLANXA
AMB QUETXUP
I CREÏLLES FREGIDES
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 3,4,5,6,11,12,*

29

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
LLENTILLES ECOLOGIQUES
AMB CREÏLLA I VERDURES
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 5,6,*

30

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
ARRÒS AL FORN AMB NAP,
CREÏLLA, CIGRONS ECOLÒGICS,
PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA
GELAT

A 1,2,3,5,8,9,10,*

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.



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					77	95	89	84	48			99	27	73	84	49			80	80	72	59	52			89	65	81	80	104	
Proteïnes					24	18	33	38	17			21	24	11	41	37			38	19	29	27	28			31	30	22	30	24	
Greixos					24	25	22	21	29			25	39	16	14	34			20	16	23	33	46			26	39	27	21	38	
Calories					622	716	713	677	512			710	565	486	621	770			655	559	624	653	740			716	725	654	635	877	

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopars

PRIMERS PLATS

Si en el cole
he menjat:

Verdura

Pasta o arròs

Llegums

Per a sopar
he menjat:

Pasta o arròs

Verdura

Verdura o pasta o arròs

SEGONS PLATS

Si en el cole
he menjat:

Ou

Peix

Llegums

Per a sopar
he menjat:

Carn o peix

Ou o carn

Verdura o ou

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