

Mmmmm! Que bo... Els teus menús per a

Juny 2026

Menú escolar

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

1
ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL
LLOMBARDA
ESPAGUETIS INTEGRALS
AMB SALSA DE TOMACA, CEBA
I TONYINA
PERNIL DOLÇ CUIT AMB TOMACA
NATURAL I ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA I PA
INTEGRAL
A 3,4,5,8,9,11,12

2
ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I
DACSA
LLENTILLES VIUDES
AMB VERDURES DE TEMPORADA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 3,4,5,6,12,*

3
ENSALADA D'ENCISAM, CARLOTA I
OLIVES
PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA,
CARABASSA I PORRO
PANINI DE VERDURES
AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA I PA
A 1,3,4,11,12

4
ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL
LLOMBARDA
ARRÓS TRES DELÍCIES
AMB PESOL, PERNIL DOLÇ
I TRUITA FRANCESA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 3,4,5,7,8,9,12

5
ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I
COGOMBRE
SOPA DE PIJUA AMB POLLASTRE,
GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA
DE TEMPORADA
LONGANISSES DE MAGRE
AMB SALSA DE ROMANI
I CRELLES XIPS
IOGURT I PA
A 1,3,4,5,6,11,12,*

8
ENSALADA DE PASTA VEGETAL AMB
ENCISAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES,
DACSA I PERNIL DOLÇ
HAMBURGUESA A LA PLANXA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 1,3,4,5,11,12

9
ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I
CARLOTA
ARRÓS A LA CUBANA AMB SALSA DE
TOMACA I OU RATLLAT
XOPPED DE TITOT I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA I PA
INTEGRAL
A 1,3,4,5,12

10
ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL
LLOMBARDA
CREMA DE VERDURES DE
TEMPORADA
PIZZA CASERA DE FORMATGES
MOZZARELLA, EDAMI I XEDDAR
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 1,3,4,12

11
ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I
OLIVES
SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE,
GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA
DE TEMPORADA
FILET DE PEIX ORLY
FRUITA DE TEMPORADA I PA
A 3,4,5,6,7,8,9,12,*

12
ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I
DACSA
LLENTILLES ECOLÒGiques AMB
CRELLLA I VERDURES
TRUITA AMB CARABASSETA I CEBA
GELATINA I PA
A 1,3,4,5,6,12,*

15
ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL
LLOMBARDA
TALLARINS A LA BOLONYESA
VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA
TORRADES DE PÀ AMB TOMACA
NATURAL I QUESITO
FRUITA DE TEMPORADA I PA
INTEGRAL
A 1,3,4,5,12,13

16
ENSALADA DE CRELLLA, TOMACA,
PIMENTÓ VERD, DACSA, TONYINA I OU
BOLLIT
PIT DE POLLASTRE EMPANAT
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 1,3,4,5,8,9,11,12,14

17
ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I
REMOLATXA
LLENTILLES AMB ARRÓS INTEGRAL I
VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB OLI
D'OLIVA
FRUITA DE TEMPORADA I PA
A 3,4,6,9,12,*

18
ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL
LLOMBARDA
SOPA DE PIJUA AMB POLLASTRE,
GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA
DE TEMPORADA
PIZZA CASERA AMB SALSA DE
TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 1,3,4,5,6,12,*

19
ENSALADA CESAR AMB ENCISAM,
TOMACA, FORMATGE I PIT DE
POLLASTRE
ARRÓS AL FORN AMB NAP, CRELLLA,
CIGRONS ECOLÒGICS, PANXETA,
COSTELLA I BOTIFARRA
GELAT I PA
A 1,2,3,4,5,10,12,*

22
ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I
COGOMBRE
ESPIRALS
AMB TOMACA, FORMATGE I
ALFABREGA
LLOM SAXONIA A LA PLANXA AMB OLI I
PEBRE ROIG
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 1,3,4,5,12,*

23
A

24
A

25
A

26
A

29
A

30
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 cofa 11. Sulfis 12. Mostassa 13. Sèsam 14. Tànins

Colorant alimentari*

* Conté colorant alimentari. Pot tindre efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels nens.



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 percentatge. A continuació et mostrem un resum de les proporcions de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prendem durant els menjar's 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									
Proteïnes	17	24	16	30	40			22	20	16	24	26			32	25	48	21	28			25									
Greixos	27	14	28	22	45			21	20	27	9	13			15	40	21	12	17			30									
Calories	613	518	626	643	960			524	518	469	401	600			603	651	733	539	713			704									

Aquest mes comentarem les qualitats de...

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 capaçs 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.

Bons hàbits alimentaris

Mmmmm! Que bo... Els teus menús per a

Juny 2026

Vegetarià

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

1
ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL
LLOMBARDA
ESPAGUETIS INTEGRALS
AMB SALSA DE TOMACA, CEBA
I TONYINA
TORTETES DE BROCOLI, MILL I
FORNATGE
FRUITA DE TEMPORADA I PA
INTEGRAL
A 1,3,4,5,8,9,11,12

2
ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I
DACSA
LLENTILLES VIUDES
AMB VERDURES DE TEMPORADA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 3,4,5,6,12,*

3
ENSALADA D'ENCISAM, CARLOTA I
OLIVES
PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA,
CARABASSA I PORRO
PANINI AMB SALSA DE TOMACA,
FORNATGE I VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA I PA
A 1,3,4,11,12

4
ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL
LLOMBARDA
ARROS TRES DELICIES
AMB PESOLS, CARLOTA
I TRUITA FRANCESA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 3,4,5,7,8,9,12

5
ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I
COGOMBRE
SOPA DE PLUJA
AMB VERDURES DE TEMPORADA
LLONGANISSES DE VERDURES
AMB SALSA DE ROMANI
I CREILLES XIPS
IOGURT I PA
A 1,3,4,5,6,12,*

8
ENSALADA DE PASTA VEGETAL AMB
ENCISAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES
I DACSA
HAMBURGUESA DE MILL, QUINOA,
BRECOL I VERDURES
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 1,3,4,5,10,12,13

9
ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I
CARLOTA
ARRÓS A LA CUBANA AMB SALSA DE
TOMACA I OU RATILLAT
TORRADES DE PÀ AMB HUMMUS DE
CIGRONS
FRUITA DE TEMPORADA I PA
INTEGRAL
A 3,4,5,12

10
ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL
LLOMBARDA
CREMA DE VERDURES DE
TEMPORADA
PIZZA CASERA DE FORMATGES
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 1,3,4,12

11
ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I
OLIVES
SOPA MERAVELLA
AMB VERDURES DE TEMPORADA
FILET DE PEIX ORLY
FRUITA DE TEMPORADA I PA
A 3,4,5,6,7,8,9,12,*

12
ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I
DACSA
LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB
CREILLA I VERDURES
TRUITA AMB CARABASSA I CEBA
GELATINA I PA
A 1,3,4,5,6,12,*

15
ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL
LLOMBARDA
TALLARINS A LA BOIONESA
VEGETAL CON SOJA TEXTURITZADA
TORRADES DE PÀ AMB TOMACA
NATURAL I QUESITO
FRUITA DE TEMPORADA I PA
INTEGRAL
A 1,3,4,5,12,13

16
ENSALADA DE CREILLA, TOMACA,
PIMENTO VERD, DACSA, TONYINA I OU
BOLLIT
TOFU
AMB VERDURES A LA PLANXA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 3,4,5,8,9,11,12

17
ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I
REMOLATXA
LLENTILLES AMB ARROS INTEGRAL I
VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB OLI
D'OLIVA
FRUITA DE TEMPORADA I PA
A 3,4,6,9,12,*

18
ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL
LLOMBARDA
SOPA DE PLUJA
AMB VERDURES DE TEMPORADA
PIZZA CASERA
AMB SALSA DE TOMACA
FORMATGE I ORENGA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 1,3,4,5,6,12,*

19
ENSALADA CÉSAR AMB ENCISAM,
TOMACA, FORMATGE I TOSTONS
ARRÓS AL FORN
AMB NAP, CREILLA, CIGRONS
I TOMACA
GELAT I PA
A 1,2,3,4,5,10,12,13,*

22
ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I
COGOMBRE
ESPIRALS
AMB TOMACA, FORMATGE I
ALFABREGA
RODANXES DE CARABASSA
GRATINADES AMB TOMACA,
MOZZARELLA I OLI D'ALFABREGA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 1,3,4,5,12,*

23
A

24
A

25
A

26
A

29
A

30
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. Fruïts amb corfa 11. Sulfits 12. Mostassa 13. Sèsam 14. Tiamussos

Colorant alimentari*

* Conté colorant alimentari. Pot tindre efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels vinyuets



Valoració nutricional

Vegetarià

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 percentatge. A continuació et mostrem un resum de les proporcions de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prendem durant els menjars d'aquest menü.

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	99	76	90			70	78	56	52	94			80	36	87	65	100			72									
Proteïnes	17	24	10	29	20			10	13	16	24	26			32	12	48	13	20			15									
Greixos	27	14	25	20	18			10	11	27	9	13			15	27	21	8	15			13									
Calories	613	518	572	612	615			419	471	469	399	600			603	434	733	392	620			472									

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 dels seus 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

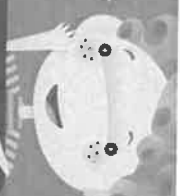
Pescat, seria recomanable sopar carn amb verdura o ensalada

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

Mmmmm! Que bo... Els teus menús per a

Juny 2026

No porcí



Safra Sator
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA
ESPAGUETES INTEGRALS
AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA
TORTETES DE BRÛCOL, MILL I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL
A 1,3,4,5,8,9,11,12

2 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA
LLENTILLES VIUDES
AMB VERDURES DE TEMPORADA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 3,4,5,6,12,*

3 ENSALADA D'ENCISAM, CARLOTA I OLIVES
PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO
PANINI AMB SALSA DE TOMACA, FORMATGE I VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA I PA
A 1,3,4,11,12

4 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA
ARRÒS TRES DELÍCIES
AMB PESOL, CARLOTA I TRUITA FRANCESA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 3,4,5,7,8,9,12

5 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COGOMBRE
SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA
LLONGANISSES DE POLLASTRE AMB SALSA DE ROMANI I CRELLES XIPS
IOGURT I PA
A 1,3,4,5,6,11,12,*

8 ENSALADA DE PASTA VEGETAL AMB ENCISAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES I DACSA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 3,4,5,12

9 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I CARLOTA
ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT
XOPED DE TITOT I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL
A 1,3,4,5,12

10 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAMI I XEDDAR
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 1,3,4,12

11 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I OLIVES
SOPA MERVALLA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA
FILET DE PEIX ORLY
FRUITA DE TEMPORADA I PA
A 3,4,5,6,7,8,9,12,*

12 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA
LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB CRELLA I VERDURES
TRUITA AMB CARABASSA I CEBA GELATINA I PA
A 1,3,4,5,6,12,*

15 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA
TALLARINS A LA BOI ONYESA
VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA
TORRADES DE PA AMB TOMACA NATURAL I QUESITO
FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL
A 1,3,4,5,12,13

16 ENSALADA DE CRELLA, TOMACA, PIMENTO VERD, DACSA, TONYINA I OU BOLLIT
PIT DE POLLASTRE EMPANAT
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 1,3,4,5,8,9,11,12,14

17 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I REMOLATXA
LLENTILLES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB OLI D'OLIVA
FRUITA DE TEMPORADA I PA
A 3,4,6,9,12,*

18 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA
SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA
PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA
FORMATGE I ORENGA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 1,3,4,5,6,12,*

19 ENSALADA CÉSAR AMB ENCISAM, TOMACA, FORMATGE I PIT DE POLLASTRE
ARRÒS AL FORN AMB NAP, CRELLA, CIGRONS I TOMACA
GELAT I PA
A 1,2,3,4,5,10,12,*

22 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COGOMBRE
ESPINALS
AMB TOMACA, FORMATGE I ALFABREGA
RODANXES DE CARABASSA GRATINADES AMB TOMACA, MOZZARELLA I OLI D'ALFABREGA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 1,3,4,5,12,*

23
A

24
A

25
A

26
A

29
A

30
A

A

A

A

Al·lèrgens

A

1. Làctics 2. Cacauets 3. Soja 4. Gluten 5. Ou 6. Api 7. Crustacis 8. Molluscos 9. Peix 10. Fruïts amb corfa 11. Sulfits 12. Mostassa 13. Sesam 14. Tarnussos

Colorant alimentari *

* Conté colorant alimentari. Pot tindre efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels nens.



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 presència en una determinada quantitat o percentatge. 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	99	76	94			60	64	56	52	94			80	45	87	79	100			72									
Proteïnes	17	24	10	29	30			23	20	16	24	26			32	25	48	17	27			15									
Greixos	27	14	25	20	14			20	20	27	9	13			15	40	21	8	16			13									
Calories	613	518	572	612	641			519	518	469	401	600			603	651	733	469	655			472									

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.

Mmmmm! Que bo... Els teus menús per a

Juny 2026

Regim

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

AMANIDA
SALTEJAT DE XAMPINYONS, PÉSSOLS
I QUINOA
POLLASTRE A LA PLANXA
AMB SALSÀ DE LLIMÓ
FRUITA

AMANIDA
POKE D'ARRÒS I SALMÓ AMB SALSÀ
TÀRTARA
TRUITA AMB CARABASSETA I CEBA
FRUITA

AMANIDA
MACARRONS AMB ESPINACS
RODANXA DE LLUÇ
A LA GALLEGA
FRUITA

AMANIDA
LLENTILLES AMB VERDURES
COQUES DE VERDURES
CARABASSETA, TOMACA, ALBERGINIA
PIMENTÓ I OU BOLLIT
FRUITA

AMANIDA
BRÒCOLI AMB BEIXAMEL I FORMATGE
GRATTINAT
MANDONGUILLES AL CURRI
FRUITA

A 4,6,11,12,13

A 5,8,9

A 1,3,4,5,8,9,12

A 4,5,6,*

A 1,3,4,11,12

AMANIDA
ESPAGUETES INTEGRALS
A LA BOLONYESA VEGETAL
AMB SOJA TEXTURADA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
ANELLS DE PIMENTÓ
FRUITA

AMANIDA
ARRÒS
AMB ESPARECS I BACALLÀ
TRUITA DESPINACS
FRUITA

AMANIDA
BAJOQUETES A LA CATALANA AMB
TOMACA I OU BOLLIT
LLOM AL FORN
AMB SALSÀ DE POMA
I CREILLES FORNERA
FRUITA

ENSALADA DE FESOLS
BACALLÀ GUISAT
AMB PANSES
FRUITA

ENSALADA ALEMANYA
A CREILLA, SALSITXA, OU
I COGOMBRETS
CREPE DE POLLASTRE AMB
VERDURES I COMÍ
FRUITA

A 1,3,4,5,9,12,*

A 1,5,9,11

A 5,11

A 2,3,4,5,7,8,9,10,11

A 1,4,5,11,12

AMANIDA
BLEDES CASERES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA, TOMACA I LLORER
AMB CREILLA PANADERA
FRUITA

AMANIDA
MENESTRA DE VERDURES
AMB TOMACA
CUIXES DE POLLASTRE ENCEBOLLAT
FRUITA

AMANIDA
ARRÒS SALTAT
AMB POLLASTRE I XAMPINYONS
OUS A LA FLORENTINA
FRUITA

AMANIDA
MACARRONS
AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFABREGA
COQUES DE RECAPTE D'AMB PÉSSOLS,
TOMACA I PIMENTÓ
FRUITA

ENSALADA CESAR AMB ENCISAM,
TOMACA, FORMATGE I PIT DE
POLLASTRE
ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREILLA,
CIGRONS ECOLÒGICS, PANXETA,
COSTELLA I BOTIFARRA
FRUITA

A 9,*

A 11

A 1,4,5

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

A 1,3,*

GASPATXO ANDALÚS
FILET DE LLUÇ I TOMACA AMB OU
FRUITA

23

24

25

26

A 3,4,5,9,11,12

A

A

A

A

29

30

A

A

A

A

A

Al·lèrgens A 1. Làctics 2. Cacauets 3. Sopa 4. Gluten 5. Ou 6. Api 7. Crustacis 8. Molluscos 9. Peix 10. Fruits amb corfa 11. Sulfit 12. Mostassa 13. Sesam 14. Tiarnussos Colorant alimentari*

Safrà

Safor

Restauració
Col·lectiva



Valoració nutricional

Regim

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual, els diferents tipus de nutrients tinguin presència en una determinada quantitat o percentatge. A continuació et mostrem un resum de les proporcions de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prendem durant els menjaris 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	72	24	92	146	68			75	100	41	120	87			63	44	143	136	92			45									
Proteïnes	43	2	50	40	16			30	22	37	69	32			30	31	43	24	24			18									
Greixos	31	6	25	23	23			14	22	49	33	38			18	45	64	21	13			12									
Calories	710	153	764	717	530			558	617	727	1067	788			532	742	1004	828	586			370									

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 capaçs 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

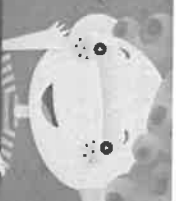
Pescat, seria recomanable sopar carn amb verdura o ensalada

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

Mmmmm! Que bo... Els teus menús per a

Juny 2026

Sense ou



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ESPAGUETS SENSE GLUTEN AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA PERNIL DOLÇ CUIT AMB TOMACA NATURAL I ORENGA FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL A 3,4,8,9,11,12	2	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA LLENTILLES VIUDES AMB VERDURES DE TEMPORADA QUESADILLA AMB TOMACA, GUACAMOLE I CORIANDRE FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 3,4,6,12,*	3	ENSALADA D'ENCISAM, CARLOTA I OLIVES PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO PANINI DE VERDURES AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA I PA A 1,3,4,11,12	4	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÓS TRES DELÍCIES AMB PESOLS, CARLOTA I PERNIL DOLÇ FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 3,4,7,8,9,12	5	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COGOMBRE SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN AMB POLLASTRE, VEDELLA, CERDO I VERDURES DE TEMPORADA LLONGANISSES DE MÀGRE AMB SALSA DE ROMANI I CRELLES XIPS IOGURT I PA A 1,3,4,6,11,12,14,*
---	---	---	--	---	--	---	---	---	--

8	ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN AMB ENCISAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES I DACSA HAMBURGUESA A LA PLANXA FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,11,12	9	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I CARLOTA ARRÓS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA XOPPED DE TITOT I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL A 1,3,4,12	10	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,12	11	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I OLIVES SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN AMB POLLASTRE, VEDELLA, CERDO I VERDURES DE TEMPORADA FILET DE LLUÇ AL FORN EN SALSA VERDA FRUITA DE TEMPORADA I PA A 3,4,6,9,12,14,*	12	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB CRELLA I VERDURES BRÈCOL AMB TOMACA GRATINAT AMB FORMATGE GELATINA I PA A 1,3,4,6,12,*
---	---	---	---	----	---	----	--	----	---

15	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA MACARONES SIN GLUTEN LA BOLONESA VEGETAL AMB SOJA TEXTURADA TORRADES DE PÀ AMB TOMACA NATURAL I QUESITO FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL A 1,3,4,12,13,14,*	16	ENSALADA DE CRELLA, TOMACA, PIMENTO VERD, DACSA I TONYINA PIT DE POLLASTRE EMPANAT FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,8,9,11,12,14	17	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I REMOLATXA LLENTILLES AMB ARRÓS INTEGRAL I VERDURES FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB OLI D'OLIVA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 3,4,6,9,12,*	18	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN AMB POLLASTRE, VEDELLA, CERDO I VERDURES DE TEMPORADA PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,6,12,14,*	19	ENSALADA CESAR AMB ENCISAM, TOMACA, FORMATGE I PIT DE POLLASTRE ARRÓS AL FORN AMB NAP, CRELLA, CIGRONS ECOLOGICS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA GELAT FLASH I PÀ A 1,3,4,12,*
----	--	----	---	----	--	----	---	----	---

22	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COGOMBRE ESPIRALS SENSE GLUTEN AMB TOMACA, FORMATGE I ALFABREGA LLOM SAXONIA A LA PLANXA AMB OLI I PEBRE ROIG FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,12	23		24		25		26	
----	--	----	--	----	--	----	--	----	--

29		30							
----	--	----	--	--	--	--	--	--	--

A 1. Làctics **2.** Cereals **3.** Soja **4.** Gluten **5.** Ou **6.** Api **7.** Crustacis **8.** Mol·luscos **9.** Peix **10.** Fruïts amb corfa **11.** Suïts **12.** Mostassa **13.** Sesam **14.** Trèmussos

Colorant alimentari *

* Conté colorant alimentari. Pot tenir efectes negatius sobre l'activitat i l'atenció dels nens.

Safrà Safor

Restauració
Col·lectiva



Valoració nutricional

Sense ou

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 percentatge. A continuació et mostrem un resum de les proporcions de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prendem durant els menjar 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	76	72	101	79	60			63	63	56	45	94			32	45	87	49	96			79									
Proteïnes	13	24	16	28	34			19	16	16	36	32			5	21	48	16	26			21									
Greixos	27	9	28	20	43			21	16	27	12	20			11	36	21	10	13			35									
Calories	610	473	626	612	774			528	468	469	443	693			248	604	733	353	611			739									

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.

Mmmmm! Que bo... Els teus menús per a

Juny 2026

Sense Lactosa

Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA
ESPAGUETIS INTEGRALS
AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA
PERNIL DOLÇ CUIT AMB TOMACA NATURAL I ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL
A 3,4,5,8,9,11,12

2 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA
LLENTILLES VIUDES
AMB VERDURES DE TEMPORADA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 3,4,5,6,12,*

3 ENSALADA D'ENCISAM, CARLOTA I OLIVES
PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO
PANINI AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ
A 3,4,11,12

4 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA
ARRÒS TRES DELICIES
AMB PESOL, PERNIL DOLÇ I TRUITA FRANCESA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 3,4,5,7,8,9,12

5 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COGOMBRE
SOPA DE PIJUA AMB POLLASTRE, GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA DE TEMPORADA
LLONGANISSES DE MAGRE AMB SALSA DE ROMANI I CRELLES XIPS
IOGUR DE SOJA I PA
A 3,4,5,6,11,12,*

8 ENSALADA DE PASTA VEGETAL AMB ENCISAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA I PERNIL DOLÇ
HAMBURGUESA DE QUINOÀ, BRÈCOL I VERDURES
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 3,4,5,12

9 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I CARLOTA
ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT
TORRADES DE PÀ AMB HUMMUS DE CIGRONS
FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL
A 3,4,5,12

10 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
PIZZA CASERA
AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 3,4,12

11 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I OLIVES
SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE, GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA DE TEMPORADA
FILET DE PEIX ORLY
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ
A 3,4,5,6,7,8,9,12,*

12 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA
LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB CRELLA I VERDURES
TRUITA AMB CARABASSA I CEBA
IOGUR DE SOJA I PA
A 3,4,5,6,12,*

15 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA
TALLARINS A LA BOLONYESA
VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA
TORRADES DE PÀ AMB TOMACA I ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL
A 3,4,5,12,13

16 ENSALADA DE CRELLA, TOMACA, PIMENTO VERD, DACSA, TONYINA I OU BOLLIT
PIT DE POLLASTRE EMPANAT (SIG)
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 3,4,5,8,9,11,12

17 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I REMOLATXA
LLENTILLES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB OLI D'OLIVA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ
A 3,4,6,9,12,*

18 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA
SOPA DE PIJUA AMB POLLASTRE, GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA DE TEMPORADA
COQUES DE VERDURES AMB TOMACA, CARABASSI, I OU
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 3,4,5,6,12,*

19 ENSALADA ESPECIAL AMB ENCISAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES I DACSA
ARRÒS AL FORN AMB NAP, CRELLA, CIGRONS ECOLOGICS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA
GELAT FLASH I PÀ
A 3,4,12,*

22 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COGOMBRE
ESPIRALS AMB TOMACA I ALFABREGA
LLOM SAXONIA A LA PLANXA AMB OLI I PEBRE ROIG
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 3,4,5,12,*

23 **A**

24 **A**

25 **A**

26 **A**

29 **A**

30 **A**

A

A

A

Al·lèrgens **A** 1. Làctics 2. Cacauets 3. Soja 4. Gluten 5. Ou 6. Api 7. Crustacis 8. Molluscos 9. Peix 10. Fruits amb cofa 11. Sulfits 12. Mostassa 13. Sèsam 14. Tànusos

Colorant alimentari*

* Conté colorant alimentari. Pot tindre efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels nens.



Valoració nutricional

Sense Lactosa

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual, els diferents tipus de nutrients tinguem presència en una determinada quantitat o percentatge. 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	73	72	102	79	82			62	78	58	52	89			79	50	87	120	105			76									
Proteïnes	17	24	12	30	41			9	13	7	24	33			30	43	48	28	16		20										
Greixos	27	14	27	22	45			9	11	18	9	16			12	28	21	17	14		26										
Calories	613	518	603	643	929			382	471	361	401	646			566	628	733	750	615		641										

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.

¡Mmmmm! Qué bueno... Tus menús para

Junio 2026

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA
ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN
JAMÓN COCIDO CON TOMATE NATURAL Y OREGANO
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL
A 3,4,5,8,9,11,12

2
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ
LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN
A 3,4,5,6,12,*

3
ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS
PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERO
PANINI DE VERDURAS CON JAMÓN YORK Y QUESO
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN
A 1,3,4,11,12

4
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA
ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, JAMÓN YORK Y TORTILLA FRANCESA
FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN
A 3,4,5,7,8,9,12

5
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
A 1,3,4,5,6,11,12,*

8
ENSALADA DE PASTA VEGETAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAIZ Y JAMÓN YORK
HAMBURGUESA A LA PLANCHA
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN
A 1,3,4,5,11,12

9
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
A 1,3,4,5,12

10
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
A 1,3,4,12

11
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
A 3,4,5,6,7,8,9,12,*

12
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ
LENTEJAS ECOLÓGICAS CON PATATA Y VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA
GELATINA Y PAN
A 1,3,4,5,6,12,*

15
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA
TALLARINES A LA BOLONESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA
TOSTAS DE PAN CON TOMATE NATURAL Y QUESITO
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL
A 1,3,4,5,12,13

16
ENSALADA DE PATATA, TOMATE, PIMIENTO VERDE, MAIZ, ATÚN Y HUEVO DURO
PECHUGA DE POLLO EMPANADA
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN
A 1,3,4,5,8,9,11,12,14

17
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
A 3,4,6,9,12,*

18
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
A 1,3,4,5,6,12,*

19
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
A 1,2,3,4,5,10,12,*

22
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
A 1,3,4,5,12,*

23
A

24
A

25
A

26
A

29
A

30
A

A

A

A

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.** Atrámulos **Colorante alimentario***

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



Valoración nutricional

Menú escolar

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									
Proteínas	17	24	16	30	40			22	20	16	24	26			32	25	48	21	28			25									
Grasas	27	14	28	22	45			21	20	27	9	13			15	40	21	12	17			30									
Calorías	613	518	626	643	960			524	518	469	401	600			603	651	733	539	713			704									

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

Carné, 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.

¡Mmmmm! Qué bueno... Tus menús para

Junio 2026

Vegetariano



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA
ESPAGUETES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN
TORTITAS DE BROCOLI, MUJO Y QUESO INTEGRAL

A 1,3,4,5,8,9,11,12

2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

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

3 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS
PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO
PANINI CON SALSA DE TOMATE, QUESO Y VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,3,4,11,12

4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA
ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, CARLOTA Y TORTILLA FRANCESA
FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

A 3,4,5,7,8,9,12

5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
SOPA DE LLUVIA CON VERDURAS DE TEMPORADA
LONGANIZAS DE VERDURAS CON SALSA DE ROMERO Y PAPAS CHIPS
YOGUR Y PAN

A 1,3,4,5,6,12,*

8 ENSALADA DE PASTA VEGETAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS Y MAÍZ
HAMBURGUESA DE MUJO, QUINOA, BROCOLI Y VERDURAS
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

A 1,3,4,5,10,12,13

9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA
ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO
TOSTADAS DE PAN CON HUMMUS DE GARBANZO
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL

A 3,4,5,12

10 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

A 1,3,4,12

11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS
SOPA MARAVILLA CON VERDURAS DE TEMPORADA
FILETE DE PESCADO ORLY
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 3,4,5,6,7,8,9,12,*

12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ECOLÓGICAS CON PATATA Y VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA
GELATINA Y PAN

A 1,3,4,5,6,12,*

15 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA
TALLARINES A LA BOLONESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA
TOSTAS DE PAN CON TOMATE NATURAL Y QUESITO
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL

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

16 ENSALADA DE PATATA, TOMATE, PIMIENTO VERDE, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO DURO
TOFU
CON VERDURAS A LA PLANCHA
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

A 3,4,5,8,9,11,12

17 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

A 3,4,6,9,12,*

18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA
SOPA DE LLUVIA CON VERDURAS DE TEMPORADA
PIZZA CASERA CON SALSA DE TOMATE, QUESO Y ORÉGANO
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

A 1,3,4,5,6,12,*

19 ENSALADA CESAR CON LECHUGA, TOMATE, QUESO Y TOSTONES
ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS Y TOMATE
HELADO Y PAN

A 1,2,3,4,5,10,12,13,*

22 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
ESPIRALES CON TOMATE, QUESO Y ALBAHACA
RODAPLAS DE CALABACÍN GRATINADOS CON TOMATE, MOZZARELLA Y ACEITE DE ALBAHACA
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

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

23

24

25

26

29

30

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. Alergias Colorante alimentario *



Valoración nutricional

Vegetariano

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	99	76	90			70	78	56	52	94			80	36	87	65	100			72									
Proteínas	17	24	10	29	20			10	13	16	24	26			32	12	48	13	20			15									
Grasas	27	14	25	20	18			10	11	27	9	13			15	27	21	8	15			13									
Calorías	613	518	572	612	615			419	471	469	389	600			603	434	733	392	620			472									

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

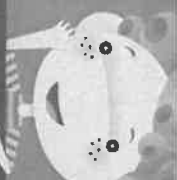
Pescado, sería recomendable cenar carne con verdura o ensalada

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

¡Mmmmm! Qué bueno... Tus menús para

Junio 2026

No porcino



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA
ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN
TORTITAS DE BRÓCOLI, MUIO Y QUESO INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ
LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

3 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS
PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERO
PANINI CON SALSA DE TOMATE, QUESO Y VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA
ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, CARLOTA Y TORTILLA FRANCESA
FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA
LONGANIZAS DE POLLO CON SALSA DE ROMERO Y PAPAS CHIPS
YOGUR Y PAN

A 1,3,4,5,8,9,11,12

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

A 1,3,4,11,12

A 3,4,5,7,8,9,12

A 1,3,4,5,6,11,12,*

8 ENSALADA DE PASTA VEGETAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS Y MAIZ
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

9 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

10 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

11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS
SOPA MARAVILLA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA
FILETE DE PESCADO ORLY
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ
LENTEJAS ECOLOGICAS CON PATATA Y VERDURAS
TORTILLA DE CALABACIN Y CEBOLLA GELATINA Y PAN

A 3,4,5,12

A 1,3,4,5,12

A 1,3,4,12

A 3,4,5,6,7,8,9,12,*

A 1,3,4,5,6,12,*

15 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

16 ENSALADA DE PATATA, TOMATE, PIMIENTO VERDE, MAIZ, ATÚN Y HUEVO DURO
PECHUGA DE POLLO EMPANADA
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

17 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

18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA
SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA
PIZZA CASERA CON SALSA DE TOMATE, QUESO Y ORÉGANO
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

19 ENSALADA CESAR CON LECHUGA, TOMATE, QUESO Y PECHUGA DE POLLO
ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS Y TOMATE
HELADO Y PAN

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

A 1,3,4,5,8,9,11,12,14

A 3,4,6,9,12,*

A 1,3,4,5,6,12,*

A 1,2,3,4,5,10,12,*

22 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
ESPIRALES CON TOMATE, QUESO Y ALBAHACA
22 RODAJAS DE CALABACIN GRATINADAS CON TOMATE, MOZZARELLA Y ACEITE DE ALBAHACA
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

23 ENSALADA DE PATATA, TOMATE, PIMIENTO VERDE, MAIZ, ATÚN Y HUEVO DURO
PECHUGA DE POLLO EMPANADA
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

24

25

26

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

A

A

A

A

29

30

A

A

A

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

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



Valoración nutricional

No porcino

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	99	76	94			60	64	56	52	94			80	45	87	79	100			72									
Proteínas	17	24	10	29	30			23	20	16	24	26			32	25	48	17	27			15									
Grasas	27	14	25	20	14			20	20	27	9	13			15	40	21	8	16			13									
Calorías	613	518	572	612	641			519	518	469	401	600			603	651	733	469	655			472									

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

Carné, 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 precodificados y procesados, azúcares añadidos y alternar pescados blancos con azules.

¡Mmmmm! Qué bueno... Tus menús para

Junio 2026

Régimen



Sifrà Sifrà
Restauració Col·lectiva

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1
ENSALADA
SALTEADO DE CHAMPIÑONES,
GUISANTES Y QUINOA
PECHUGA DE POLLO
A LA PLANCHA
CON SALSA DE LIMÓN
FRUTA

2
ENSALADA
POKE DE ARROZ Y SALMÓN CON
SALSA TARTARA
TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

3
ENSALADA
MACARRONES CON ESPINACAS
RODABA DE MERLUZA A LA GALLEGA
FRUTA

4
ENSALADA
LENTEJAS CON VERDURAS
COCAS DE VERDURAS,
CALABACÍN, TOMATE, BERENJENA
PIMIENTO I HUEVO HERVIDO
FRUTA

5
ENSALADA
BRÓCOLI CON BECHAMEL Y QUESO
GRATINADO
ALBÓNDIGAS AL CURRI
FRUTA

A 4,6,11,12,13

A 5,8,9

A 1,3,4,5,8,9,12

A 4,5,6,*

A 1,3,4,11,12

8
ENSALADA
ESPAGUETIS INTEGRALES
A LA BOLONESA VEGETAL
CON SOJA TEXTURIZADA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
CON AROS DE PIMIENTOS
FRUTA

9
ENSALADA
ARROZ
CON ESPÁRRAGOS Y BACALAO
TORTILLA DE ESPINACAS
FRUTA

10
ENSALADA
JUDÍAS VERDES A LA CATALANA CON
TOMATE Y HUEVO HERVIDO
LOMO AL HORNO
CON SALSA DE MANZANA
Y PATATAS PANADERA
FRUTA

11
ENSALADA DE ALUBIAS
BACALAO GUISADO
CON PASAS
FRUTA

12
ENSALADA ALEMANA
CON PATATA, SALCHICHA, HUEVO
Y PEPINILLOS
CREPE DE POLLO CON VERDURAS Y
COMINO
FRUTA

A 1,3,4,5,9,12,*

A 1,5,9,11

A 5,11

A 2,3,4,5,7,8,9,10,11

A 1,4,5,11,12

15
ENSALADA
ACELGAS A LA CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CON CEBOLLA, TOMATE Y LAUREL
CON PATATAS PANADERA
FRUTA

16
ENSALADA
MENESTRA DE VERDURAS
CON TOMATE
MUSLOS DE POLLO ENCEBOLLADOS
FRUTA

17
ENSALADA
ARROZ SALTEADO
CON POLLO Y CHAMPIÑONES
HUEVOS A LA FLORENTINA
FRUTA

18
ENSALADA
MACARRONES
CON TOMATE, PARMESANO Y
ALBAHACA
COCAS DE "RECAPTE" CON
GUISANTES, TOMATE Y PIMIENTO
FRUTA

19
ENSALADA CESAR CON LECHUGA,
TOMATE, QUESO Y PECHUGA DE
POLLO
ARROZ AL HORNO CON NABO,
PATATA, GARBANZOS ECOLÓGICOS,
COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA
FRUTA

A 9,*

A 11

A 1,4,5

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

A 1,3,*

GAZPACHO ANDALUZ
FILETE DE MERLUZA Y TOMATE CON
HUEVO
FRUTA

A 3,4,5,9,11,12

A

A

A

A

29

30

A

A

A

A

A

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.** Atramuces **Colorante alimentario***

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



Valoración nutricional

Régimen

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	72	24	92	146	68			75	100	41	120	87			63	44	143	136	92			45									
Proteínas	43	2	50	40	16			30	22	37	69	32			30	31	43	24	24			18									
Grasas	31	6	25	23	23			14	22	49	33	38			18	45	64	21	13			12									
Calorias	710	153	764	717	530			558	617	727	1067	788			532	742	1004	828	586			370									

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

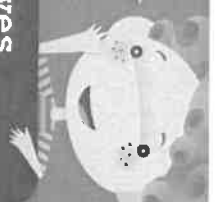
Pescado, sería recomendable cenar carne con verdura o ensalada

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

¡Mmmmm! Qué bueno... Tus menús para

Junio 2026

Sin huevo



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN JAMÓN COCIDO CON TOMATE NATURAL Y OREGANO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL A 3,4,8,9,11,12	2	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA QUESADILLA CON TOMATE, GUACAMOLE Y CILANTRO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 3,4,6,12,*	3	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 A 1,3,4,11,12	4	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, CARLOTA Y JAMÓN YORK FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 3,4,7,8,9,12	5	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO, TERNERA, CERDO Y VERDURAS DE TEMPORADA LONGANIZAS DE MAGRO CON SALSA DE ROMERO Y PAPAS CHIPS YOGUR Y PAN A 1,3,4,6,11,12,14,*
---	---	---	---	---	--	---	--	---	--

8	ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS Y MAÍZ HAMBURGUESA A LA PLANCHA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,11,12	9	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,12	10	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 A 1,3,4,12	11	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO, TERNERA, CERDO Y VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,6,9,12,14,*	12	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS ECOLÓGICAS CON PATATA Y VERDURAS BROCOLI CON TOMATE GRATINADO CON QUESO GELATINA Y PAN A 1,3,4,6,12,*
---	--	---	---	----	---	----	---	----	--

15	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA MACARONES SIN GLUTEN LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TOSTAS DE PAN CON TOMATE NATURAL Y QUESITO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,12,13,14,*	16	ENSALADA DE PATATA, TOMATE, PIMIENTO VERDE, MAÍZ Y ATÚN PECHUGA DE POLLO EMPANADA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,8,9,11,12,14	17	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 A 3,4,6,9,12,*	18	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO, TERNERA, CERDO Y VERDURAS DE TEMPORADA PIZZA CASERA CON SALSA DE TOMATE, JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,6,12,14,*	19	ENSALADA CESAR CON LECHUGA, TOMATE, QUESO Y PECHUGA DE POLLO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS ECOLÓGICOS, COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA HELADO FLASH Y PAN A 1,3,4,12,*
----	---	----	--	----	--	----	--	----	--

22	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ESPIRALES SIN GLUTEN CON TOMATE, QUESO Y ALBAHACA LOMO SAJONIA A LA PLANCHA CON ACEITE Y PIMENTÓN FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,12	23		24		25		26	
----	--	----	--	----	--	----	--	----	--

29		30							
----	--	----	--	--	--	--	--	--	--

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.** Atramuces **Colorante alimentario***

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



Valoración nutricional

Sin nuevo

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	76	72	101	79	60			63	63	56	45	94			32	45	87	49	96			79									
Proteínas	13	24	16	28	34			19	16	16	36	32			5	21	48	16	26			21									
Grasas	27	9	28	20	43			21	16	27	12	20			11	36	21	10	13			35									
Calorías	610	473	626	612	774			528	468	469	443	693			248	604	733	353	611			739									

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.

¡Mmmmm! Qué bueno... Tus menús para

Junio 2026

Sin Lactosa



Sifrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA
ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN
JAMÓN COCIDO CON TOMATE NATURAL Y OREGANO
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL

2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ
LENTILAS VIDUAS CON VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

3 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS
PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO
PANINI CON SALSA DE TOMATE, JAMÓN Y VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA
ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, JAMÓN YORK Y TORTILLA FRANCESA
FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

5 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 DE SOJA Y PAN

8 ENSALADA DE PASTA VEGETAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAIZ Y JAMÓN YORK
HAMBURGUESA DE QUINOA, BRÓCOLI Y VERDURAS
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA
ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO
TOSTADAS DE PAN CON HUMMUS DE GARBANZO
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL

10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
PIZZA CASERA
CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

11 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

12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ
LENTILAS ECOLÓGICAS CON PATATA Y VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA
YOGUR DE SOJA Y PAN

15 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA
TALLARINES A LA BOLONESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA
TOSTAS DE PAN CON TOMATE Y OREGANO
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL

16 ENSALADA DE PATATA, TOMATE, PIMIENTO VERDE, MAIZ, ATÚN Y HUEVO DURO
PECHUGA DE POLLO EMPANADA (SIG)
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

17 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
LENTILAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ACEITE DE OLIVA
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA
SOPA DE LLUVIA CON POLLO, GALLINA TERNERA, CERDO Y VERDURAS DE TEMPORADA
COCAS DE VERDURAS CON TOMATE, CALABACÍN Y HUEVO
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

19 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS Y MAIZ
ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS ECOLÓGICOS, COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA
HELADO FLASH Y PAN

22 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
LOMO SAJONIA A LA PLANCHA CON ACEITE Y PIMENTÓN
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

23

24

25

26

29

30

31

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

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



Valoración nutricional

Sin Lactosa

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	102	79	82			62	78	58	52	89			79	50	87	120	105			76									
Proteínas	17	24	12	30	41			9	13	7	24	33			30	43	48	28	16		20										
Grasas	27	14	27	22	45			9	11	18	9	16			12	28	21	17	14		26										
Calorías	613	518	603	643	929			382	471	361	401	646			566	628	733	750	615		641										

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

Carné, 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.