



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a
Desembre 2025

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA MACARRONS AMB TOMACA, PARMESÀ I ALFÀBREGA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,7,9,10,11,12,13,*	2 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA CREMA DE CARLOTA AMB CARABASSA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB SALSA VERDÀ I CARLOTA "BABY" FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL A 1,4,5,6,8,9,13	3 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I VERDURES PANINI DE VERDURES AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,5,6,7,9,10,11,13,*	4 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA ARRÒS 'AMB FESOLS I NAP' AMB COSTELLA, PANXETA I PENQUES OUS REGIRATS AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,4,5,13,*	5 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA PIT DE POLLASTRE EMPANAT AMB TOMACA NATURAL IOGURT I PA A 1,3,4,5,6,10,11,12,13,*
8 A	9 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA VEGETAL AMB SOJA TEXTURADA FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,9,12,13,*	10 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA ARRÒS DE PUTXERO PILOTA DE PUTXERO AMB VERDURES I CIGRONS FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,4,13,*	11 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES LLENTILLES VIUDES AMB VERDURES DE TEMPORADA TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,4,5,6,13,*	12 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COGOMBRE PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO AMB TORRADETS ALETES DE POLLASTRE AMB CREÏLLES XASCAES AL AL VAPOR AMB PEBRE ROIG I OLI D'OLIVA GELATINA I PA A 1,3,4,5,6,11,13
15 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ESPIRALS AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,8,9,12,13,*	16 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB OLI I PIMENTÓ FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL A 1,3,4,5,13	17 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO AMB TORRADETS PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,5,6,11,13	18 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA POTATGE DE CIGRONS ECOLÒGICS AMB ESPINACS I CREÏLLA TRUITA DE PERNIL DOLÇ FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,2,3,4,5,7,9,10,11,13,*	19 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB CREÏLLES XIPS IOGURT I PA A 1,3,4,5,6,11,12,13,*
22 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,*	23 A	24 A	25 A	26 A
29 A	30 A	31 A	A	A



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	78	55	81	72	94				84	95	68	97			90	67	97	76	89			104									
Proteïnes	24	32	21	29	32				31	20	32	44			44	20	20	32	27			24									
Greixos	20	17	15	31	24				22	15	24	59			30	24	22	28	31			38									
Calories	583	508	541	691	737				659	607	648	1110			811	564	673	721	751			877									

Aquest mes comentarem les qualitats de...



PRIMERS PLATS

Si en l'escola
he dinat:
puc triar:

Verdura

Pasta o arròs

Llegums

Per a sopar

Pasta o arròs

Verdura

Verdura o pasta o arròs

SEGONS PLATS

Si en l'escola
he dinat:

Ou

Peix

Llegums

Per a sopar
puc triar:

Carn o peix

Ou o carn

Verdura o ou

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

