



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Desembre 2025

No porcí


Safrà Safor
 Restauració Col·lectiva
Dilluns**Dimarts****Dimecres****Dijous****Divendres****1**
 ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I CARLOTA
 MACARRONS
 AMB TOMACA, PARMESÀ I
 ALFÀBREGA
 FORMATGE EDAM
 FRUITA DE TEMPORADA I PÀ
A 1,3,4,5,12,13,***2**
 ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I CEBÀ
 CREMA DE CARLOTA
 AMB CARABASSA
 FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
 SALSÀ 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
 AMB SALSÀ DE TOMACA I VERDURES
 FRUITA DE PROXIMITAT I PA
A 1,4,5,6,13,***4**
 ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I POMA
 ARRÒS 'AMB FESOLS I NAP'
 AMB 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 CALDÓS
 AMB VERDURES I LLEGUMS
 PILOTA DE CIGRONS
 AMB VERDURES DE PUTXERO
 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 SALSÀ DE TOMACA, CEBÀ
 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 SALSÀ DE TOMACA
 I OU RATLLAT
 FILET DE PEIX AL FORN
 AMB OLI D'OLIVA
 FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL
A 1,4,5,9,13**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 FRANCESA
 FRUITA DE TEMPORADA I PÀ
A 1,2,4,5,10,13,***19**
 ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I DACSA
 SOPA DE PLUJA
 AMB POLLASTRE I VERDURA
 DE TEMPORADA
 HAMBURGUESA DE POLLASTRE
 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
 I TOMACA
 GELAT
A 1,2,4,5,6,8,9,10,***23****A****24****A****25****A****26****A****29****A****30****A****31****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 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

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 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	76	55	81	72	94				84	83	68	97			90	83	97	75	81			91									
Proteïnes	25	32	16	27	32				31	16	32	44			44	30	20	31	35			17									
Greixos	21	17	10	25	24				22	19	24	59			30	20	22	28	25			23									
Calories	589	508	478	620	737				659	580	648	1110			811	637	673	708	704			659									

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"

