



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

Vegetarià



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 CEBA CREMA DE CARLOTA AMB CARABASSA CREPPES DE VERDURES FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL A 1,4,5,6,13	3 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I VERDURES PANINI AMB SALSA 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 VERDURES DE TEMPORADA SAN JACOBO DE FORMATGE IOGURT I PA A 1,3,4,5,6,12,13,*
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 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 SOJA TEXTURADA SALTEJADA AMB VERDURES GELATINA I PA A 1,3,4,5,6,11,13
15 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ESPIRALS AMB VERDURES DE TEMPORADA FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,9,12,13,*	16 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA 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 VERDURES DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE VERDURES AMB CREÏLLES XIPS IOGURT I PA A 1,3,4,5,6,12,13,*
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



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 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	85	81	72	68				84	110	68	81			90	83	97	75	66			91									
Proteïnes	25	20	16	27	31				31	16	32	10			32	30	20	31	13			17									
Greixos	21	23	10	25	26				22	20	24	9			21	20	22	28	17			23									
Calories	589	636	478	620	770				659	697	648	450			672	637	673	708	478			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"