



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
						1		2	
5		6		7		8		9	
12		13		14		15		16	
19		20		21		22		23	
26		27		28		29		30	



Valoración nutricional

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							77	90	84			117	88	80	89	73			72	93	103	65	88			66	87	83	86	68	
Proteínas							24	31	19			37	19	21	23	34			25	24	29	19	41			16	36	31	41	39	
Grasas							24	18	12			28	31	15	19	29			25	26	21	20	36			23	26	23	26	43	
Calorías							623	679	525			1283	748	539	629	702			612	703	747	519	968			551	753	662	733	827	

Este mes comentaremos las cualidades de...

Recomendaciones cena

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido:

Verdura

Pasta o arroz

Legumbres

Para cenar puedo comer:

Pasta o arroz

Verdura

Verdura o pasta o arroz

SEGUNDO PLATOS

Si en el cole he comido:

Huevo

Pescado

Legumbres

Para cenar puedo cenar:

Carne o pescado

Huevo o carne

Verdura o huevo

"Porque crecer es mucho más que hacerse mayor"



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30



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	90	84			117	88	80	89	73			72	93	103	65	88			66	87	83	86	68	
Proteïnes							24	31	19			37	19	21	23	34			25	24	29	19	41			16	36	31	41	39	
Greixos							24	18	12			28	31	15	19	29			25	26	21	20	36			23	26	23	26	43	
Calories							623	679	525			1283	748	539	629	702			612	703	747	519	968			551	753	662	733	827	

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopar

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

Per a sopar
puc triar:

Carn o peix

Ou o carn





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Enero 2026

Vegetariano



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
						1		2	
5		6		7		8		9	
12		13		14		15		16	
19		20		21		22		23	
26		27		28		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. Altramucos **Colorante alimentario***

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



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							77	88	74			117	74	81	89	86			78	97	103	64	107			66	101	83	85	77	
Proteínas							24	29	12			37	13	16	23	20			19	32	29	20	26			14	35	31	39	18	
Grasas							24	17	8			28	19	10	19	23			20	20	21	21	19			17	20	23	18	14	
Calorías							623	654	430			1283	528	476	629	641			570	700	747	525	711			480	728	662	657	520	

Este mes comentaremos las cualidades de...

Recomendaciones cena

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido:

Verdura

Pasta o arroz

Legumbres

Para cenar puedo comer:

Pasta o arroz

Verdura

Verdura o pasta o arroz

SEGUNDO PLATOS

Si en el cole he comido:

Huevo

Pescado

Legumbres

Para cenar puedo cenar:

Carne o pescado

Huevo o carne

Verdura o huevo

"Porque crecer es mucho más que hacerse mayor"



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Gener 2026

Vegetarià



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
5	6	7	8	9
		ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA FUSILLI AMB TOMACA, PARMESÀ I ALFÀBREGA TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE PROXIMITAT I PA	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA LLENTILLES VIUDES AMB VERDURES DE TEMPORADA PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA FORMATGE I ORENGA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA DE PLUJA AMB VERDURES DE TEMPORADA MANDONGUILLES DE VERDURES I SOJA TEXTURADA AMB SALSA ESPANYOLA I ARRÒS INTEGRAL GELATINA I PA
12	13	14	15	16
ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COGOMBRE PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS FILET DE PEIX EMPANAT AMB CREILLES XIPS FRUITA DE PROXIMITAT I PA	ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT PAELLA DE VERDURES DE TEMPORADA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COGOMBRE FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I VERDURES PANINI AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA ARRÒS CALDÓS AMB SÉPIA, CIGRONS I PENQUES TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ	ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES SOPA MERAVELLA AMB VERDURES DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE VERDURES I SOJA TEXTURADA AMB QUETXUP I GRILLONS DE CREÏLLA DELUXE IOGURT I PA
19	20	21	22	23
ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA MACARRONS AMB SALSA DE TOMACA I VERDURETES TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT I PA	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA CREMA DE VERDURES I LLEGUMS AMB TORRADETS TOFU AMB VERDURES A LA PLANXA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA POTATGE DE CIGRONS AMB VERDURES I CREÏLLA MANDONGUILLES DE BACALLÀ I ANELLES DE CALAMAR ORLY FRUITA DE PROXIMITAT I PA	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT FORMATGE EDAM FRUITA DE TEMPORADA I PÀ	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA SOPA DE PLUJA AMB VERDURES DE TEMPORADA CREPPES DE VERDURES NATILLES I PA
26	27	28	29	30
ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COGOMBRE ARRÒS 'AMB FESOLS I NAP' AMB PENQUES TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT I PA	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB CREÏLLA I VERDURES PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE TEMPORADA I PÀ	ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA VEGETAL AMB SOJA TEXTURADA FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA FRUITA DE PROXIMITAT I PA	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTXINES FORMATGE EDAM AMB TOMACA NATURAL I ORENGA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA MERAVELLA AMB VERDURES DE TEMPORADA LLONGANISSES DE VERDURES AMB SALSA DE ROMANÍ IOGURT I PA INTEGRAL

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

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							77	88	74			117	74	81	89	86			78	97	103	64	107			66	101	83	85	77	
Proteïnes							24	29	12			37	13	16	23	20			19	32	29	20	26			14	35	31	39	18	
Greixos							24	17	8			28	19	10	19	23			20	20	21	21	19			17	20	23	18	14	
Calories							623	654	430			1283	528	476	629	641			570	700	747	525	711			480	728	662	657	520	

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopar

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

Per a sopar
puc triar:

Carn o peix

Ou o carn





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Enero 2026

Ovolactovegetariano


Safrà Safor
 Restauració Col·lectiva
Lunes**Martes****Miércoles****Jueves****Viernes****A****A****A****A****A****5****6****7****8****9****A****A****A****A****A**

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y CARLOTA
FUSILLI
CON TOMATE, PARMESANO Y
ALBAHACA
TORTILLA DE ESPINACAS
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

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

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS VIUDAS
CON VERDURAS DE TEMPORADA
PIZZA CASERA
CON SALSA DE TOMATE,
QUESO Y ORÉGANO
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,4,6,13,*

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MANZANA
SOPA DE LLUVIA
CON VERDURAS DE TEMPORADA
ALBÓNDIGAS DE VERDURAS Y SOJA
TEXTURIZADA CON SALSA ESPAÑOLA
Y ARROZ INTEGRAL
GELATINA Y PAN

A 1,3,4,5,6,12,13,***12****13****14****15****16****A** 1,3,4,5,11,13**A** 1,4,5,6,8,9,13,***A** 1,4,5,6,13,***A** 1,4,5,6,8,9,13,***A** 1,3,4,5,6,12,13,*

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MANZANA
MACARRONES CON SALSA DE
TOMATE Y VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

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

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y COL LOMBARDA
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRES
CON TOSTONES
LOMO SAJONIA A LA PLANCHA CON
ACEITE Y PIMENTÓN
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,3,4,11,13

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y CARLOTA
POTAJE DE GARBANZOS
CON VERDURAS Y PATATA
ALBÓNDIGAS DE BACALAO
Y ANILLAS DE CALAMAR ORLY
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

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

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y COL LOMBARDA
ARROZ A LA CUBANA
CON SALSA DE TOMATE
Y HUEVO RALLADO
QUESO EDAM
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,4,5,13

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y CEBOLLA
SOPA DE LLUVIA
CON VERDURAS DE TEMPORADA
CREPPES DE VERDURAS
NATILLAS Y PAN

A 1,3,4,5,6,12,13,***26****27****28****29****30****A** 1,4,5,13,***A** 1,4,5,6,13,***A** 1,3,4,5,12,13,***A** 1,3,4,5,12,13,***A** 1,3,4,5,6,12,13,*
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. Altramucos **Colorante alimentario***

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



Valoración nutricional

Ovolactovegetariano

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							77	88	74			94	74	81	89	86			78	93	103	64	107			66	101	75	84	77	
Proteínas							24	29	12			33	13	16	23	20			19	24	29	20	26			14	35	27	22	18	
Grasas							24	17	8			32	19	10	19	23			20	26	21	21	19			17	20	29	16	14	
Calorías							623	654	430			937	528	476	629	641			570	703	747	525	711			480	728	664	570	520	

Este mes comentaremos las cualidades de...

Recomendaciones cena

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido:

Verdura

Pasta o arroz

Legumbres

Para cenar puedo comer:

Pasta o arroz

Verdura

Verdura o pasta o arroz

SEGUNDO PLATOS

Si en el cole he comido:

Huevo

Pescado

Legumbres

Para cenar puedo cenar:

Carne o pescado

Huevo o carne

Verdura o huevo

"Porque crecer es mucho más que hacerse mayor"



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a
Gener 2026

Ovolactovegetariano



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
A	A	A	A	A
5	6	7	8	9
A	A	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA FUSILLI AMB TOMACA, PARMESÀ I ALFÀBREGA TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,5,12,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA LLENTILLES VIUDES AMB VERDURES DE TEMPORADA PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA FORMATGE I ORENGA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,4,6,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA DE PLUJA AMB VERDURES DE TEMPORADA MANDONGUILLES DE VERDURES I SOJA TEXTURADA AMB SALSA ESPANYOLA I ARRÓS INTEGRAL GELATINA I PA A 1,3,4,5,6,12,13,*
12	13	14	15	16
ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COGOMBRE PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS SAN JACOBO DE FORMATGE FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,5,11,13	ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT PAELLA DE VERDURES DE TEMPORADA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,4,5,6,8,9,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COGOMBRE FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I VERDURES PANINI AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL A 1,4,5,6,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA ARRÒS CALDÓS AMB SÉPIA, CIGRONS I PENQUES TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,4,5,6,8,9,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES SOPA MERAVELLA AMB VERDURES DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE VERDURES I SOJA TEXTURADA AMB QUETXUP I GRILLONS DE CREÏLLA DELUXE IOGURT I PA A 1,3,4,5,6,12,13,*
19	20	21	22	23
ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA MACARRONS AMB SALSA DE TOMACA I VERDURETES TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,5,12,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA CREMA DE VERDURES I LLEGUMS AMB TORRADETS LLOM SAXÒNIA A LA PLANXA AMB OLI I PEBRE ROIG FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,11,13	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA POTATGE DE CIGRONS AMB VERDURES I CREÏLLA MANDONGUILLES DE BACALLÀ I ANELLES DE CALAMAR ORLY FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,5,7,8,9,12,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT FORMATGE EDAM FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,4,5,13	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA SOPA DE PLUJA AMB VERDURES DE TEMPORADA CREPPES DE VERDURES NATILLES I PA A 1,3,4,5,6,12,13,*
26	27	28	29	30
ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COGOMBRE ARRÒS 'AMB FESOLS I NAP' AMB PENQUES TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,4,5,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB CREÏLLA I VERDURES PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,4,5,6,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA VEGETAL AMB SOJA TEXTURADA TRUITA DE FORMATGE FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,5,12,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA FIDEUÀ AMB VERDURES DE TEMPORADA FORMATGE EDAM AMB TOMACA NATURAL I ORENGA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,12,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA MERAVELLA AMB VERDURES DE TEMPORADA LLONGANISSES DE VERDURES AMB SALSA DE ROMANÍ IOGURT I PA INTEGRAL A 1,3,4,5,6,12,13,*



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	88	74			94	74	81	89	86			78	93	103	64	107			66	101	75	84	77	
Proteïnes							24	29	12			33	13	16	23	20			19	24	29	20	26			14	35	27	22	18	
Greixos							24	17	8			32	19	10	19	23			20	26	21	21	19			17	20	29	16	14	
Calories							623	654	430			937	528	476	629	641			570	703	747	525	711			480	728	664	570	520	

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopar

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

Per a sopar
puc triar:

Carn o peix

Ou o carn





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Enero 2026

No porcino



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	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. Altramucos **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							77	88	89			117	74	81	89	74			78	107	103	64	88			66	101	83	85	68	
Proteínas							24	29	17			37	13	16	23	35			19	44	29	20	41			14	35	31	39	31	
Grasas							24	17	9			28	19	10	19	26			20	23	21	21	36			17	20	23	18	14	
Calorías							623	654	514			1283	528	476	629	674			570	810	747	525	968			480	728	662	657	531	

Este mes comentaremos las cualidades de...

Recomendaciones cena

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole
he comido:

Verdura

Pasta o arroz

Legumbres

Para cenar
puedo comer:

Pasta o arroz

Verdura

Verdura o pasta o arroz

SEGUNDO PLATOS

Si en el cole
he comido:

Huevo

Pescado

Legumbres

Para cenar
puedo cenar:

Carne o pescado

Huevo o carne

Verdura o huevo

"Porque crecer es mucho más que hacerse mayor"



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a
Gener 2026

No porcí



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

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							77	88	89			117	74	81	89	74			78	107	103	64	88			66	101	83	85	68	
Proteïnes							24	29	17			37	13	16	23	35			19	44	29	20	41			14	35	31	39	31	
Greixos							24	17	9			28	19	10	19	26			20	23	21	21	36			17	20	23	18	14	
Calories							623	654	514			1283	528	476	629	674			570	810	747	525	968			480	728	662	657	531	

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopar

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

Per a sopar
puc triar:

Carn o peix

Ou o carn





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30



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							90	122	51			71	54	73	71	28			112	45	159	79	52			81	66	83	96	35	
Proteínas							41	32	7			45	16	36	35	57			34	43	47	39	43			32	32	9	46	31	
Grasas							32	17	10			44	9	25	52	19			22	24	21	23	60			28	20	23	54	16	
Calorías							791	798	330			863	370	693	916	506			772	568	1011	1298	1053			694	609	590	1070	425	

Este mes comentaremos las cualidades de...

Recomendaciones cena

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole
he comido:

Verdura

Pasta o arroz

Legumbres

Para cenar
puedo comer:

Pasta o arroz

Verdura

Verdura o pasta o arroz

SEGUNDO PLATOS

Si en el cole
he comido:

Huevo

Pescado

Legumbres

Para cenar
puedo cenar:

Carne o pescado

Huevo o carne

Verdura o huevo

"Porque crecer es mucho más que hacerse mayor"



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a
Gener 2026

Regim



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

A

A

A

A

A

5

6

7

8

9

A

A

A

A

A

12

13

14

15

16

A 1,2,3,4,5,10,11,12

A 8,*

A 1,8

A 1,3,4,5,11,13

A 1,4,5,6,9,*

19

20

21

22

23

A 1,3,4,5,12

A 4,5,8,9,*

A 1,4,5,6

A 1,4,5,6,8,9

A 1,2,4,10,13

26

27

28

29

30

A 1,3,4,5,6,7,8,9,12

A 1,4,5,6,*

A 3,4,9,11

A 1,2,3,4,10

A 1,4,5,6,8,9,11

Al·lèrgens

A 1. Làctics 2. Cacaues 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

Regim

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							90	122	51			71	54	73	71	28			112	45	159	79	52			81	66	83	96	35	
Proteïnes							41	32	7			45	16	36	35	57			34	43	47	39	43			32	32	9	46	31	
Greixos							32	17	10			44	9	25	52	19			22	24	21	23	60			28	20	23	54	16	
Calories							791	798	330			863	370	693	916	506			772	568	1011	1298	1053			694	609	590	1070	425	

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopar

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

Per a sopar
puc triar:

Carn o peix

Ou o carn