



¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Abril 2026

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO FIDEUÀ CON GALLINETA, CABEZA DE RAPE, CALAMARES Y MEJILLONES MONA DE PASCUA CASERA CON CHOCOLATINA A 1,2,3,4,5,7,8,9,10,11,12,*	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
	ENSALADA ECOLÓGICA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ "GALETS" CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,12,*	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PURÉ DE PUERRO, CEBOLLA, PATATA, ZANAHORIA Y AJO. PIZZA CASERA DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,11,12	ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 3,4,5,7,8,9,12,*	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA LENTEJAS ECOLOGICAS ESTOFADAS CON PATATA Y CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,12,*
20	21	22	23	24
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA TALLARINES CHINOS CON VERDURAS, PIÑA Y SALSA DE SOJA CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,12	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA ARROZ CALDOZO CON POLLO, COSTILLA, VERDURAS Y LEGUMBRES FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ACEITE DE OLIVA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,9,12,*	ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS HERVIDO VALENCIANO CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS VERDES HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON KETCHUP FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,11,12,*	ENSALADA FRESCA DE TOMATE, MANZANA Y MAÍZ POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS CON VERDURAS Y PATATA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 2,3,4,5,10,12,*	ENSALADA ECOLÓGICA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE LLUVIA CON POLLO, GALLINA, TERNERA Y CERDO Y VERDURAS DE TEMPORADA ALITAS DE POLLO AL HORNO CON PAPAS CHIPS YOGUR Y PAN A 1,3,4,5,6,11,12,*
27	28	29	30	
ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ENSALADA DE PASTA VEGETAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ Y JAMÓN YORK ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA DE TOMATE, Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,11,12	ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO PAELLA VALENCIANA CON POLLO, COSTILLA, VERDURAS Y LEGUMBRES FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12,*	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA Y PUERRO FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 3,4,7,8,9,12	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS Y CALABAZA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,12,*	

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

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	106													70	92	68	82			80	62	49	64	73			93	86	55	94	
Proteínas	39													19	18	27	39			21	34	19	31	34			13	20	22	32	
Grasas	26													15	26	23	25			21	20	18	30	28			13	13	20	21	
Calorías	834													499	677	599	707			603	569	442	674	702			549	557	497	694	

Este mes comentaremos las cualidades de...





Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Abril 2026

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTXINES MONA DE PASCUA CASERA AMB XOCOLATINA CELATINA A 1,2,3,4,5,7,8,9,10,12,*	2 A	3 A
6 A	7 A	8 A	9 A	10 A
13 A	14 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA "GALETS" AMB TOMACA, PARMESÀ I ALFÀBREGA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,5,12,*	15 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA PURÉ DE PORRO, CEBÀ, CREÏLLA, CARLOTA I ALL. PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,11,12	16 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 3,4,5,7,8,9,12,*	17 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA LLENTILLES ECOLOGIQUES ESTOFADES AMB CREÏLLA I XORIÇO TRUITA AMB CARABASSETA I CEBÀ GELATINA I PA A 1,3,4,5,12,*
20 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA TALLARINS XINESOS AMB VERDURES, PINYA I SALSA DE SOIA XOPPED DE TITOT I FORMATGE FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,5,12	21 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA ARRÒS CALDÓS AMB POLLASTRE, COSTELLA, VERDURES I LLEGUMS FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB OLI D'OLIVA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 3,4,9,12,*	22 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES BULLIT VALENCIÀ AMB CEBÀ, CREÏLLA I FESOLS VERDS HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB QUETXUP FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,11,12,*	23 ENSALADA FRESCA DE TOMACA, POMA I DACSA POTATGE DE CIGRONS ECOLÒGICS AMB VERDURES I CREÏLLA TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL A 2,3,4,5,10,12,*	24 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE, GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA DE TEMPORADA ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB CREILLES XIPS IOGURT I PA A 1,3,4,5,6,11,12,*
27 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES ENSALADA DE PASTA VEGETAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA I PERNIL DOLÇ MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSA DE TOMACA, I ARRÒS INTEGRAL FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 3,4,5,11,12	28 ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT PAELLA VALENCIANA AMB POLLASTRE, COSTELLA, VERDURES I LLEGUMS FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 3,4,5,9,12,*	29 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA CREMA DE VERDURES AMB CARABASSA I PORRO FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL A 3,4,7,8,9,12	30 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COGOMBRE LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB VERDURES I CARABASSA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 3,4,5,6,12,*	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	106													70	92	68	82			80	62	49	64	73			93	86	55	94	
Proteïnes	39													19	18	27	39			21	34	19	31	34			13	20	22	32	
Greixos	26													15	26	23	25			21	20	18	30	28			13	13	20	21	
Calories	834													499	677	599	707			603	569	442	674	702			549	557	497	694	

Aquest mes comentarem les qualitats de...





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO FIDEUÁ CON GALLINETA, CABEZA DE RAPE, CALAMARES Y MEJILLONES MONA DE PASCUA CASERA CON CHOCOLATINA A 1,2,3,4,5,7,8,9,10,11,12,*	2	3
6	7	8	9	10
13	14 ENSALADA ECOLÓGICA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ "GALETS" CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA QUESO FRESCO CON MEMBRILLO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,12,*	15 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PURÉ DE PUERRO, CEBOLLA, PATATA, ZANAHORIA Y AJO. PIZZA CASERA DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,11,12	16 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 3,4,5,7,8,9,12,*	17 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA LENTEJAS ECOLOGICAS CON PATATA Y VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,*
20	21 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA ARROZ CALDOZO CON VERDURAS Y LEGUMBRES FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ACEITE DE OLIVA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,9,12	22 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS HERVIDO VALENCIANO CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS VERDES HAMBURGUESA DE VERDURAS Y SOJA TEXTURIZADA CON KETCHUP Y PAPAS CHIPS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,11,12	23 ENSALADA FRESCA DE TOMATE, MANZANA Y MAÍZ POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS CON VERDURAS Y PATATA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 2,3,4,5,10,12,*	24 ENSALADA ECOLÓGICA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE LLUVIA CON VERDURAS DE TEMPORADA NUGGETS DE VERDURAS CON GUISANTES Y COPOS DE AVENA YOGUR Y PAN A 1,3,4,5,6,12,*
27	28 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO PAELLA DE VERDURAS DE TEMPORADA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12,*	29 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA Y PUERRO HAMBURGUESA CON MIJO, QUÍNOA, BRÓCOLI Y VERDURAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 3,4,12	30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS Y CALABAZA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,12,*	



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	106													83	92	68	82			78	61	65	64	54			81	68	43	94	
Proteínas	39													17	18	27	34			11	30	13	31	9			10	11	3	32	
Grasas	26													16	26	23	20			12	18	23	30	1			12	9	8	21	
Calorías	834													542	677	599	647			476	532	531	674	280			484	408	260	694	

Este mes comentaremos las cualidades de...





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTXINES MONA DE PASCUA CASERA AMB XOCOLATINA A 1,2,3,4,5,7,8,9,10,12,*	2 A	3 A
6 A	7 A	8 A	9 A	10 A
13 A	14 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA "GALETS" AMB TOMACA, PARMESÀ I ALFÀBREGA FORMATGE FRESC AMB CODONY FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,5,12,*	15 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA PURÉ DE PORRO, CEBA, CREÏLLA, CARLOTA I ALL. PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,11,12	16 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 3,4,5,7,8,9,12,*	17 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA LLENTILLES ECOLOGIQUE AMB CREÏLLA I VERDURES TRUITA AMB CARABASSETA I CEBA GELATINA I PA A 1,3,4,5,6,12,*
20 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA TALLARINS XINESOS AMB VERDURES, PINYA I SALSA DE SOIA HUMMUS AMB "CRUDITÉS" DE CARLOTA Y COGOMBRE FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 3,4,5,10,12,13	21 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES I LLEGUMS FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB OLI D'OLIVA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 3,4,9,12	22 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES BULLIT VALENCIÀ AMB CEBA, CREÏLLA I FESOLS VERDS HAMBURGUESA DE VERDURES I SOJA TEXTURADA AMB QUETXUP I CREÏLLES XIPS FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,11,12	23 ENSALADA FRESCA DE TOMACA, POMA I DACSA POTATGE DE CIGRONS ECOLÒGICS AMB VERDURES I CREÏLLA TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL A 2,3,4,5,10,12,*	24 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA DE PLUJA AMB VERDURES DE TEMPORADA NUGGETS DE VERDURES AMB PÈSSOLS I FLOCS D'AVENA IOGURT I PA A 1,3,4,5,6,12,*
27 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES ENSALADA DE PASTA VEGETAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES I DACSA MANDONGUILLES DE VERDURES I SOJA TEXTURADA AMB SALSA DE TOMATE I ARRÒS INTEGRAL FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,11,12	28 ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT PAELLA DE VERDURES DE TEMPORADA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 3,4,5,9,12,*	29 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA CREMA DE VERDURES AMB CARABASSA I PORRO HAMBURGUESA DE MILL, QUINOA, CIGRONS, BRÉCOL I VERDURES FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL A 3,4,12	30 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COGOMBRE LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB VERDURES I CARABASSA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 3,4,5,6,12,*	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	106													83	92	68	82			78	61	65	64	54			81	68	43	94	
Proteïnes	39													17	18	27	34			11	30	13	31	9			10	11	3	32	
Greixos	26													16	26	23	20			12	18	23	30	1			12	9	8	21	
Calories	834													542	677	599	647			476	532	531	674	280			484	408	260	694	

Aquest mes comentarem les qualitats de...





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Abril 2026

Ovolactovegetariano



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO FIDEUÁ CON GALLINETA, CABEZA DE RAPE, CALAMARES Y MEJILLONES MONA DE PASCUA CASERA CON CHOCOLATINA A 1,2,3,4,5,7,8,9,10,11,12,*	2	3
6	7	8	9	10
13	14 ENSALADA ECOLÓGICA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ "GALETS" CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA QUESO FRESCO CON MEMBRILLO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,12,*	15 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PURÉ DE PUERRO, CEBOLLA, PATATA, ZANAHORIA Y AJO. PIZZA CASERA DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,11,12	16 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 3,4,5,7,8,9,12,*	17 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA LENTEJAS ECOLOGICAS CON PATATA Y VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,*
20 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA TALLARINES CHINOS CON VERDURAS, PIÑA Y SALSA DE SOJA TOSTA DE PAN CON TOMATE Y QUESITO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,12,13	21 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA ARROZ CALDOZO CON VERDURAS Y LEGUMBRES FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ACEITE DE OLIVA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,9,12	22 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS HERVIDO VALENCIANO CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS VERDES HAMBURGUESA DE VERDURAS Y SOJA TEXTURIZADA CON KETCHUP Y PAPAS CHIPS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,11,12	23 ENSALADA FRESCA DE TOMATE, MANZANA Y MAÍZ POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS CON VERDURAS Y PATATA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 2,3,4,5,10,12,*	24 ENSALADA ECOLÓGICA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE LLUVIA CON VERDURAS DE TEMPORADA NUGGETS DE VERDURAS CON GUISANTES Y COPOS DE AVENA YOGUR Y PAN A 1,3,4,5,6,12,*
27 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ENSALADA DE PASTA VEGETAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS Y MAÍZ ALBÓNDIGAS DE VERDURAS Y SOJA TEXTURIZADA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,11,12	28 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO PAELLA DE VERDURAS DE TEMPORADA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12,*	29 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA Y PUERRO HAMBURGUESA CON MIJO, QUÍNOA, BRÓCOLI Y VERDURAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 3,4,12	30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS Y CALABAZA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,12,*	

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. Altramuzes **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	106													83	92	68	82			87	61	65	64	54			81	68	43	94	
Proteínas	39													17	18	27	34			15	30	13	31	9			10	11	3	32	
Grasas	26													16	26	23	20			16	18	23	30	1			12	9	8	21	
Calorías	834													542	677	599	647			561	532	531	674	280			484	408	260	694	

Este mes comentaremos las cualidades de...





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

A

A

A

A

A

6

A

7

A

8

A

9

A

10

A

13

A

14

A

15

A

16

A

17

A

20

A

21

A

22

A

23

A

24

A

27

A

28

A

29

A

30

A

A

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
FIDEUÀ
AMB GALLINETA, CAP DE RAP,
CALAMARS I CLÒTXINES
MONA DE PASCUA CASERA AMB
XOCOLATINA
GELATINA
1,2,3,4,5,7,8,9,10,12,*

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I REMOLATXA
PURÉ DE PORRO, CEBA, CREÏLLA,
CARLOTA I ALL.
PIZZA CASERA DE FORMATGES
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ
1,3,4,11,12

ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA
CREMA DE VERDURES AMB
CARABASSA I PORRO
HAMBURGUESA DE MILL, QUINOÀ,
CIGRONS, BRÉCOL I VERDURES
FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL
3,4,12

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
TALLARINS XINESOS
AMB VERDURES, PINYA
I SALSA DE SOIA
TORRADA DE PÀ
AMB TOMACA I QUESITO
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
1,3,4,5,12,13

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I REMOLATXA
ARRÒS CALDÓS
AMB VERDURES I LLEGUMS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB OLI
D'OLIVA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ
3,4,9,12

ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM,
TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
PAELLA
DE VERDURES DE TEMPORADA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ
3,4,5,9,12,*

ENSALADA FRESCA DE TOMACA,
POMA I DACSA
POTATGE DE CIGRONS ECOLÒGICS
AMB VERDURES I CREÏLLA
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL
2,3,4,5,10,12,*

ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
SOPA DE PLUJA
AMB VERDURES DE TEMPORADA
NUGGETS DE VERDURES AMB
PÈSSOLS I FLOCS D'AVENA
I OGURT I PA
1,3,4,5,6,12,*

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
FILET DE PEIX ORLY
AMB MAIONESA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA
3,4,5,7,8,9,12,*

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I REMOLATXA
LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB
CREÏLLA I VERDURES
TRUITA AMB CARABASSA I CEBA
GELATINA I PA
1,3,4,5,6,12,*

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
LLENTILLES ECOLOGIQUES
AMB VERDURES I CARABASSA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ
3,4,5,6,12,*



Valoració nutricional

Ovolactovegetariano

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	106													83	92	68	82			87	61	65	64	54			81	68	43	94	
Proteïnes	39													17	18	27	34			15	30	13	31	9			10	11	3	32	
Greixos	26													16	26	23	20			16	18	23	30	1			12	9	8	21	
Calories	834													542	677	599	647			561	532	531	674	280			484	408	260	694	

Aquest mes comentarem les qualitats de...





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Abril 2026

No porcino



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO FIDEUÀ CON GALLINETA, CABEZA DE RAPE, CALAMARES Y MEJILLONES MONA DE PASCUA CASERA CON CHOCOLATINA A 1,2,3,4,5,7,8,9,10,11,12,*	2	3
6	7	8	9	10
13	14 ENSALADA ECOLÓGICA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ "GALETS" CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA QUESO FRESCO CON MEMBRILLO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,12,*	15 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PURÉ DE PUERRO, CEBOLLA, PATATA, ZANAHORIA Y AJO. PIZZA CASERA DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,11,12	16 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 3,4,5,7,8,9,12,*	17 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA LENTEJAS ECOLÓGICAS CON PATATA Y VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,*
20 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA TALLARINES CHINOS CON VERDURAS, PIÑA Y SALSA DE SOJA TOSTA DE PAN CON TOMATE Y QUESITO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,12,13	21 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA ARROZ CALDOZO CON VERDURAS Y LEGUMBRES FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ACEITE DE OLIVA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,9,12	22 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS HERVIDO VALENCIANO CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS VERDES HAMBURGUESA DE POLLO CON PAPAS CHIPS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,11,12	23 ENSALADA FRESCA DE TOMATE, MANZANA Y MAÍZ POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS CON VERDURAS Y PATATA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 2,3,4,5,10,12,*	24 ENSALADA ECOLÓGICA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA ALITAS DE POLLO AL HORNO CON PAPAS CHIPS YOGUR Y PAN A 1,3,4,5,6,11,12,*
27 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ENSALADA DE PASTA VEGETAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS Y MAÍZ ALBÓNDIGAS DE POLLO CON SALSA DE TOMATE, Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,12	28 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO PAELLA DE VERDURAS DE TEMPORADA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12,*	29 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA Y PUERRO FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 3,4,7,8,9,12	30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS Y CALABAZA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,12,*	

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. Altramuzes **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	106													83	92	68	82			87	61	49	64	73			82	68	55	94	
Proteínas	39													17	18	27	34			15	30	23	31	32			11	11	22	32	
Grasas	26													16	26	23	20			16	18	24	30	27			12	9	20	21	
Calorías	834													542	677	599	647			561	532	513	674	679			494	408	497	694	

Este mes comentaremos las cualidades de...





Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Abril 2026

No porcí



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

A

A

A

A

A

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
FIDEUÀ
AMB GALLINETA, CAP DE RAP,
CALAMARS I CLÒTXINES
MONA DE PASCUA CASERA AMB
XOCOLATINA
GELATINA
1,2,3,4,5,7,8,9,10,12,*

6

7

8

9

10

A

A

A

A

A

13

14

15

16

17

A

A

A

A

A

ENSALADA ECOLÒGICA
D'ENCIAM, TOMACA I DACSA
"GALETS" AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFÀBREGA
FORMATGE FRESC AMB CODONY
FRUITA DE PROXIMITAT I PÀ

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I REMOLATXA
PURÉ DE PORRO, CEBA, CREÏLLA,
CARLOTA I ALL.
PIZZA CASERA DE FORMATGES
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
FILET DE PEIX ORLY
AMB MAIONESA
FRUITA DE PROXIMITAT I PÀ

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I REMOLATXA
LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB
CREÏLLA I VERDURES
TRUITA AMB CARABASSETA I CEBA
GELATINA I PÀ

1,3,4,5,12,*

1,3,4,11,12

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

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

20

21

22

23

24

A

A

A

A

A

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
TALLARINS XINESOS
AMB VERDURES, PINYA
I SALSA DE SOIA
TORRADA DE PÀ
AMB TOMACA I QUESITO
FRUITA DE PROXIMITAT I PÀ

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I REMOLATXA
ARRÒS CALDÓS
AMB VERDURES I LLEGUMS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB OLI
D'OLIVA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
BULLIT VALENCIÀ
AMB CEBA, CREÏLLA I FESOLS VERDS
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMB CREÏLLES XIPS
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

ENSALADA FRESCA DE TOMACA,
POMA I DACSA
POTATGE DE CIGRONS ECOLÒGICS
AMB VERDURES I CREÏLLA
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA DE PROXIMITAT I PÀ INTEGRAL

ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I
VERDURA DE TEMPORADA
ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB
CREÏLLES XIPS
IOGURT I PÀ

1,3,4,5,12,13

3,4,9,12

3,4,11,12

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

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

27

28

29

30

A

A

A

A

A

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
ENSALADA DE PASTA VEGETAL
AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA,
OLIVES I DACSA
MANDONGUILLES DE POLLO
AMB SALSA DE TOMACA,
I ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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 POMA
CREMA DE VERDURES AMB
CARABASSA I PORRO
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ
FRUITA DE PROXIMITAT I PÀ INTEGRAL

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
LLENTILLES ECOLOGIQUES
AMB VERDURES I CARABASSA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

3,4,5,12

3,4,5,9,12,*

3,4,7,8,9,12

3,4,5,6,12,*

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	106													83	92	68	82			87	61	49	64	73			82	68	55	94	
Proteïnes	39													17	18	27	34			15	30	23	31	32			11	11	22	32	
Greixos	26													16	26	23	20			16	18	24	30	27			12	9	20	21	
Calories	834													542	677	599	647			561	532	513	674	679			494	408	497	694	

Aquest mes comentarem les qualitats de...





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Abril 2026

Régimen



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
				1 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO FIDEUÁ CON GALLINETA, CABEZA DE RAPE, CALAMARES Y MEJILLONES JAMÓN SERRANO Y QUESO MANCHEGO FRUTA A 1,3,4,5,7,8,9,12,*		2		3	
6		7		8		9		10	
13		14 ENSALADA LENTEJAS ESTOFADAS CON TOMATE Y ATÚN FRESCO CREPE DE VERDURAS FRUTA A 1,3,4,5		15 ENSALADA SALTEADO DE CHAMPIÑONES, GUISANTES Y QUINOA CALAMAR EN SU TINTA CON ARROZ BASMATI FRUTA A 8,11		16 ENSALADA ESPAGUETIS AL PESTO HUEVOS TURCOS FRUTA A 1,3,4,5,12		17 ENSALADA ENSALADA DE PATATA, CEBOLLA, ATÚN, HUEVO Y TOMATE ARANCINI DE ARROZ CON POLLO, PIMIENTO ROJO, VERDE, CEBOLLA Y QUESO FRUTA A 1,5,8,9	
20 ENSALADA MENESTRA DE HORTALIZAS PECHUGA DE POLLO CON PISTO MONTAÑES FRUTA A 3,4,5,11,12		21 ENSALADA ARROZ PILAF CON POLLO, PASAS Y PIÑONES FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA A 2,3,9,10		22 ENSALADA POKE DE ARROZ Y SALMÓN CON SALSA TÁRTARA TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA FRUTA A 5,8,9		23 ENSALADA ENSALADA DE QUÍNOA CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO DURO BACALAO CON SALSA DE ALMENDRAS FRUTA A 2,3,4,9,10,11,12,*		24 ENSALADA GUISADO DE PATATAS CON MEJILLONES TORTITAS DE BRÓCOLI, MIJO Y QUESO FRUTA A 1,4,5,7,8,9	
27 ENSALADA ACELGAS A LA CASERA MUSLITOS DE POLLO A LA EXTREMEÑA CON PIMIENTO ASADO FRUTA A 1,*		28 ENSALADA GARBANZOS CON COLIFLOR AL ESTILO HINDÚ COCAS DE "RECAPTE" CON MORCILLA, CEBOLLA, TOMATE Y PIMIENTO FRUTA A 1,3,4		29 ENSALADA PAELLA DE VERDURAS CON ALCACHOFAS Y AJOS TIERNOS PALOMETA AL HORNO CON PIMIENTO ASADO Y QUESO FETA FRUTA A 1,3,4,9,12,*		30 ENSALADA PASTA CORTA CON SALSA DE CALDO DE CARNE, FOIE GRAS Y SETAS HUEVOS ESCALFADOS CON TOMATE NATURAL Y PIMIENTO VERDE FRUTA A 1,3,4,5,6,11,12,*			

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. Altramuzes **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	89													52	59	81	46			70	118	28	42	18			53	81	140	98	
Proteínas	54													14	34	25	18			30	46	12	41	1			9	11	46	27	
Grasas	44													14	10	19	16			44	24	14	23	1			15	10	19	29	
Calorías	982													394	486	610	408			826	887	282	539	87			387	462	984	769	

Este mes comentaremos las cualidades de...





Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Abril 2026

Regim



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

A

A

A

A

A

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
FIDEUÀ
AMB GALLINETA, CAP DE RAP,
CALAMARS I CLOTXINES
PERNIL
I FORMATGE MANXEC
FRUITA

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

6

7

8

9

10

A

A

A

A

A

ENSALADA
LLENTILLES ESTOFADES AMB TOMACA
I TONYINA FRESCA
CREPE DE VERDURES
FRUITA

1,3,4,5

ENSALADA
SALTEJAT DE XAMPINYONS, PÈSSOLS
I QUINOÀ
CALAMAR AMB LA SEUA TINTA AMB
ARRÒS BASMATI
FRUITA

8,11

ENSALADA
ESPAGUETIS AL PESTO
OUS TURCS
FRUITA

1,3,4,5,12

ENSALADA
ENSALADA DE CREÏLLA,
CEBA, TONYINA, OU
I TOMACA
ARANCINI D'ARRÒS AMB POLLASTRE,
PEBRE ROIG I VERD. CEBA I
FORMATGE
FRUITA

1,5,8,9

20

21

22

23

24

3,4,5,11,12

2,3,9,10

5,8,9

2,3,4,9,10,11,12,*

1,4,5,7,8,9

ENSALADA
BLEDES CASERES
CUIXETES DE POLLASTRE A
L'EXTREMENYA AMB PEBRERA
TORRADA
FRUITA

1,*

ENSALADA
CIGRONS AMB COLIFLOR A L' ESTIL
HINDÚ
COQUES DE RECAPTE AMB
BOTIFARRA, CEBA, TOMACA I
PIMENTÓ
FRUITA

1,3,4

ENSALADA
PAELLA DE VERDURES
AMB CARXOFES I ALLS TENDRES
PALOMETA AL FORN AMB PIMENTÓ
ROSTIT I FORMATGE FETA
FRUITA

1,3,4,9,12,*

ENSALADA
PASTA CURTA AMB Salsa de BROU
DE CARN, FOIE GRAS I BOLETS
OUS CALFATS
AMB TOMACA NATURAL I PIMENTÓ
VERD
FRUITA

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

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

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	89													52	59	81	46			70	118	28	42	18			53	81	140	98	
Proteïnes	54													14	34	25	18			30	46	12	41	1			9	11	46	27	
Greixos	44													14	10	19	16			44	24	14	23	1			15	10	19	29	
Calories	982													394	486	610	408			826	887	282	539	87			387	462	984	769	

Aquest mes comentarem les qualitats de...

