



¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Diciembre 2025

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA MACARRONES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,7,9,10,11,12,13,*	2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CREMA DE CARLOTA CON CALABAZA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SALSA VERDE Y ZANAHORIAS BABY FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,4,5,6,8,9,13	3 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI DE VERDURAS CON JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,6,7,9,10,11,13,*	4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ARROZ A LA MILANESA CON TOMATE, CARLOTA, PIMIENTO, CARNE Y GUISANTES HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,5,13,*	5 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA PECHUGA DE POLLO EMPANADA YOGUR Y PAN A 1,3,4,5,6,10,11,12,13,*
8 A	9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLONESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,9,12,13,*	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA MARAVILLA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,6,12,13,*	11 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,4,5,6,13,*	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO ALITAS DE POLLO CON PATATAS "XASCAES" AL VAPOR CON PIMENTÓN Y ACEITE DE OLIVA GELATINA Y PAN A 1,3,4,11,13
15 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,8,9,12,13,*	16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON ACEITE Y PIMENTÓN FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,13	17 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO CON TOSTONES PIZZA CASERA DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,6,11,13	18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS CON ESPINACAS Y PATATA TORTILLA DE JAMÓN YORK FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,2,3,4,5,7,9,10,11,13,*	19 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PAPAS CHIPS YOGUR Y PAN A 1,3,4,5,6,11,12,13,*
22 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS ECOLÓGICOS, COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA HELADO A 1,2,3,5,8,9,10,*	23 A	24 A	25 A	26 A
29 A	30 A	31 A	A	A

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. Altramuces **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	78	55	81	32	92				84	71	68	94			90	67	97	76	89			104									
Proteínas	24	32	21	38	31				31	20	32	43			44	20	20	32	27			24									
Grasas	20	17	15	48	24				22	15	24	59			30	24	22	28	31			38									
Calorías	583	508	541	706	723				659	507	648	1090			811	564	673	721	751			877									

Este mes comentaremos las cualidades de...



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

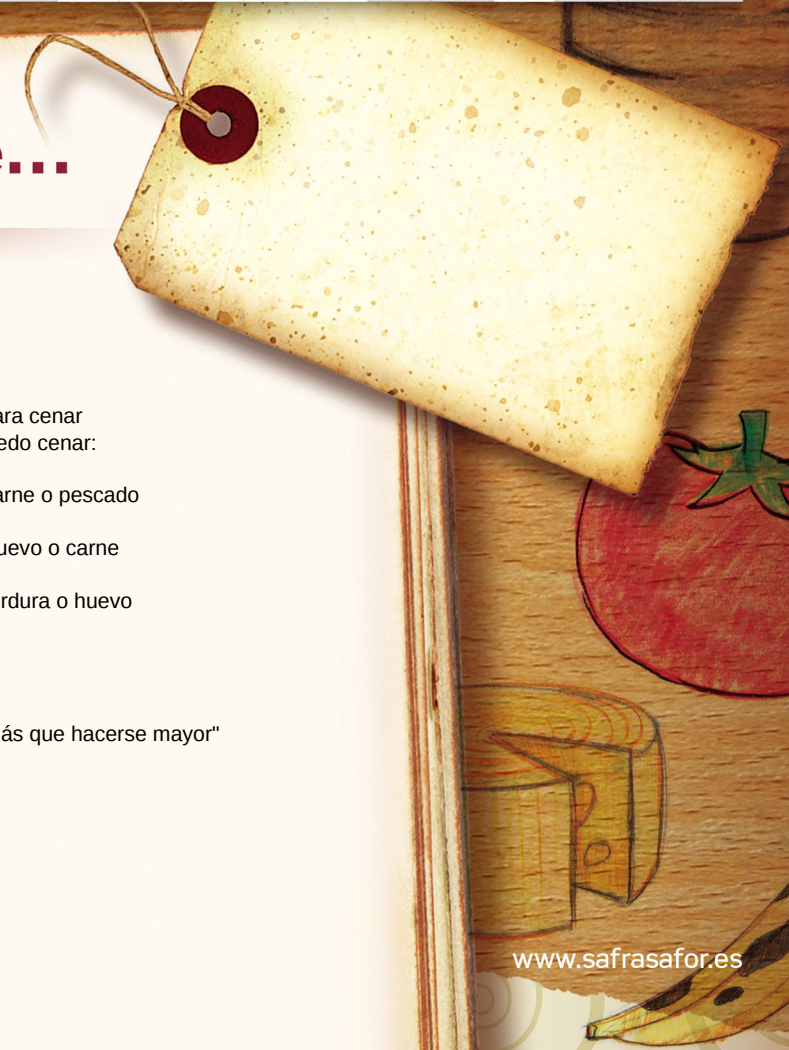
Para cenar puedo cenar:

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

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 A LA MILANESA
AMB TOMACA, CARLOTA,
PEBRE, CARN I PÈSOLS
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
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
SOPA MERAVELLA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
MANDONGUILLES DE CARN
AMB SALSA ESPANYOLA
I ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,3,4,5,6,12,13,*

11

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
LLENTILLES VIUDES
AMB VERDURES DE TEMPORADA
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

A 1,4,5,6,13,*

12

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA,
CARABASSA I PORRO
ALETES DE POLLASTRE AMB
CREÏLLES XASCAES AL VAPOR AMB
PEBRE ROIG I OLI D'OLIVA
GELATINA I PA

A 1,3,4,11,13

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

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

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	32	92				84	71	68	94			90	67	97	76	89			104									
Proteïnes	24	32	21	38	31				31	20	32	43			44	20	20	32	27			24									
Greixos	20	17	15	48	24				22	15	24	59			30	24	22	28	31			38									
Calories	583	508	541	706	723				659	507	648	1090			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

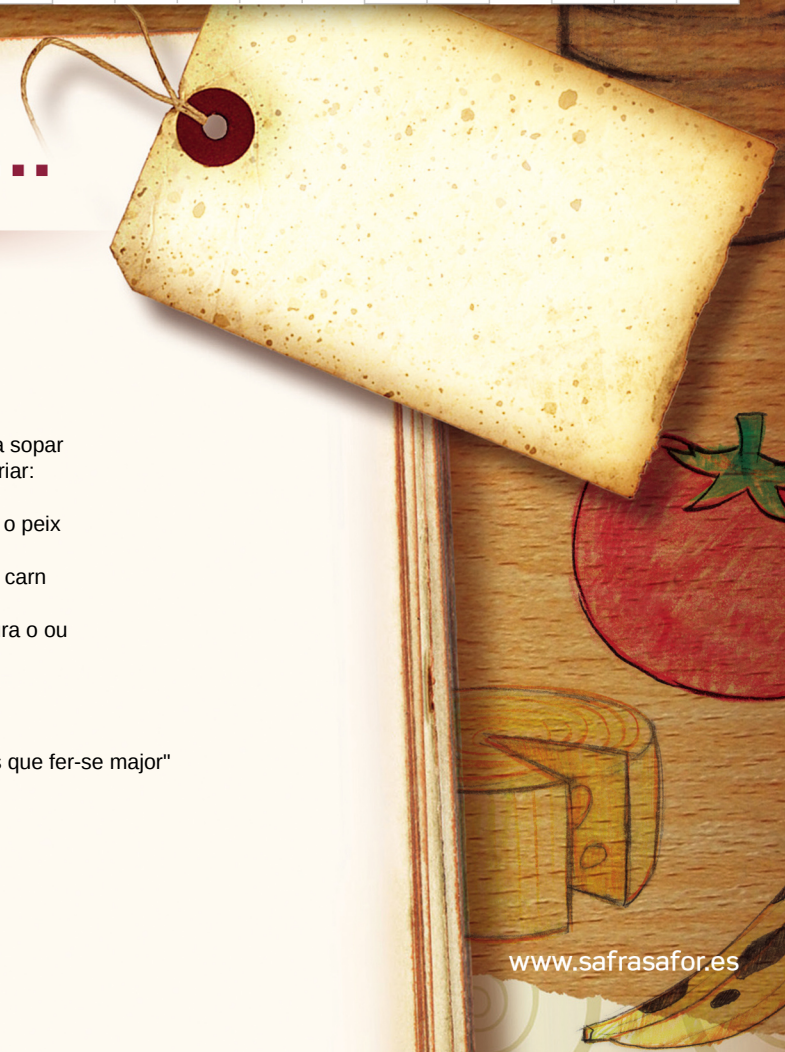
Per a sopar
puc triar:

Carn o peix

Ou o carn

Verdura o ou

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





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Diciembre 2025

Vegetariano



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA MACARRONES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA QUESO EDAM FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,12,13,*	2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CREMA DE CARLOTA CON CALABAZA CREPPES DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,5,6,13	3 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,4,5,6,13,*	4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ARROZ A LA MILANESA CON TOMATE, CARLOTA, PIMIENTO Y GUISANTES HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,5,13,*	5 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS SOPA DE LLUVIA CON VERDURAS DE TEMPORADA SAN JACOBO DE QUESO YOGUR Y PAN A 1,3,4,5,6,12,13,*
8 A	9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,9,12,13,*	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA MARAVILLA CON VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE VERDURAS Y SOJA TEXTURIZADA CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,6,12,13,*	11 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,5,6,13,*	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO SOJA TEXTURIZADA SALTEADA CON VERDURAS GELATINA Y PAN A 1,3,4,11,13
15 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPIRALES CON VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,9,12,13,*	16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO QUESO EDAM CON TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,5,13	17 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO CON TOSTONES PIZZA CASERA DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,6,11,13	18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS CON ESPINACAS Y PATATA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,2,4,5,10,13,*	19 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE LLUVIA CON VERDURAS DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE VERDURAS CON PAPAS CHIPS YOGUR Y PAN A 1,3,4,5,6,12,13,*
22 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS Y TOMATE HELADO 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

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

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	76	85	81	31	68				84	76	68	77			90	65	97	75	66			91									
Proteínas	25	20	16	23	31				31	10	32	10			32	20	20	31	13			17									
Grasas	21	23	10	41	26				22	9	24	9			21	21	22	28	17			23									
Calorías	589	636	478	578	770				659	432	648	429			672	534	673	708	478			659									

Este mes comentaremos las cualidades de...



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

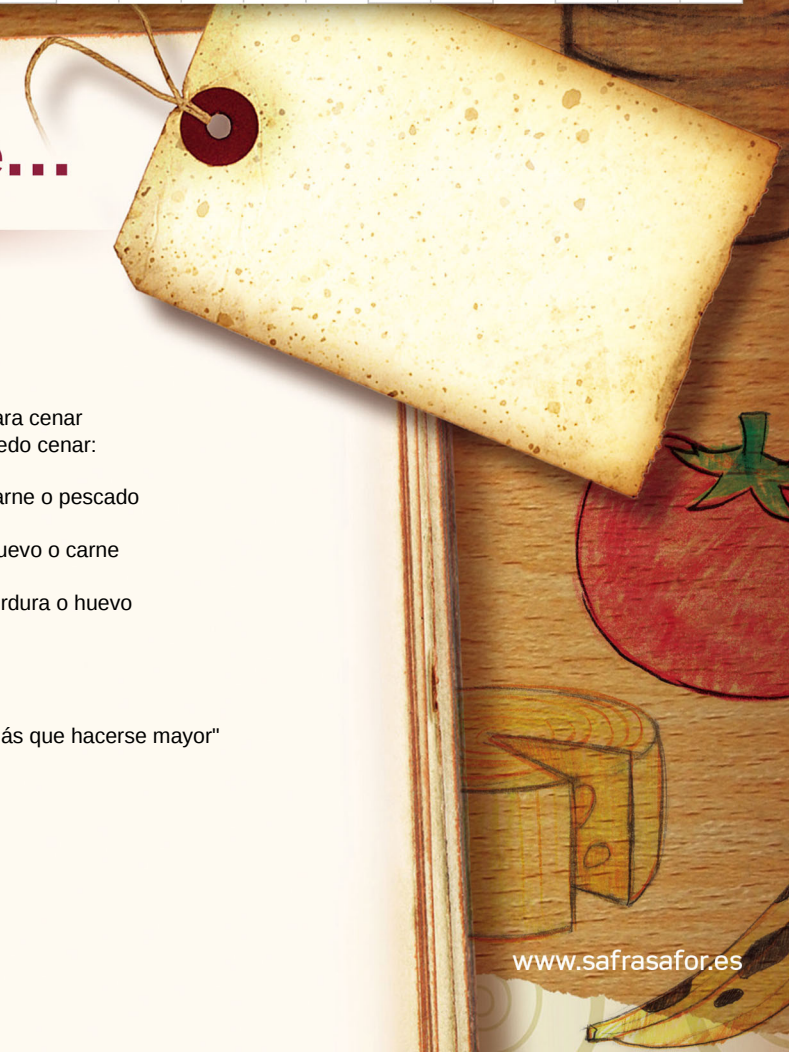
Para cenar
puedo cenar:

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
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 A LA MILANESA
AMB TOMACA, CARLOTA,
PEBRE I PÉSOLS
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
SOPA MERAVELLA
AMB VERDURES DE TEMPORADA
MANDONGUILLES DE VERDURES I
SOJA TEXTURADA AMB SALSA
ESPANYOLA I ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,3,4,5,6,12,13,*

11

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
LLENTILLES VIUDES
AMB VERDURES DE TEMPORADA
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

A 1,4,5,6,13,*

12

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA,
CARABASSA I PORRO
SOJA TEXTURADA SALTEJADA AMB
VERDURES
GELATINA I PA

A 1,3,4,11,13

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
FORMATGE EDAM AMB TOMACA
NATURAL I ORENGA
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

A 1,4,5,13

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 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

Al·lèrgens

A 1. Làctics 2. Cacaüets 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	76	85	81	31	68				84	76	68	77			90	65	97	75	66			91									
Proteïnes	25	20	16	23	31				31	10	32	10			32	20	20	31	13			17									
Greixos	21	23	10	41	26				22	9	24	9			21	21	22	28	17			23									
Calories	589	636	478	578	770				659	432	648	429			672	534	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 créixer és molt més que fer-se major"





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Diciembre 2025

Celiaco



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,7,9,10,11,13,*	2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CREMA DE CARLOTA CON CALABAZA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SALSA VERDE Y ZANAHORIAS BABY FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,4,5,6,8,9,13	3 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI SIN GLUTEN DE VERDURAS CON JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,4,5,6,13,*	4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ARROZ A LA MILANESA CON TOMATE, CARLOTA, PIMIENTO, CARNE Y GUISANTES HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,5,13,*	5 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO Y VERDURAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA YOGUR Y PAN A 1,4,6,13,*
8 A	9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA, TOMATE Y LAUREL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,9,13,*	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO Y VERDURAS ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,4,6,13,*	11 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS SOPA JULIANA CON VERDURAS TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,4,5,6,13,*	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO ALITAS DE POLLO CON PATATAS "XASCAES" AL VAPOR CON PIMENTÓN Y ACEITE DE OLIVA GELATINA Y PAN A 1,3,4,11,13
15 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN FILETE DE PESCADO EMPANADO CON PAN SIN GLUTEN FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,8,9,13,*	16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON ACEITE Y PIMENTÓN FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,13	17 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO PIZZA CASERA SIN GLUTEN DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,11,13	18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS CON ESPINACAS Y PATATA TORTILLA DE JAMÓN YORK FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,2,3,4,5,7,9,10,11,13,*	19 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO Y VERDURAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PAPAS CHIPS YOGUR Y PAN A 1,4,6,11,13,*
22 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS ECOLÓGICOS, COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA HELADO A 1,2,3,5,8,9,10,*	23 A	24 A	25 A	26 A
29 A	30 A	31 A	A	A

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. Altramuces **Colorante alimentario***

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



Valoración nutricional

Celiaco

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	80	55	79	32	61				84	72	25	94			91	67	75	76	75			104									
Proteínas	19	32	18	35	52				29	12	12	43			39	20	16	32	22			24									
Grasas	20	17	13	41	15				20	12	20	59			31	24	21	28	31			38									
Calorías	588	508	510	638	593				637	455	334	1090			810	564	560	721	679			877									

Este mes comentaremos las cualidades de...



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

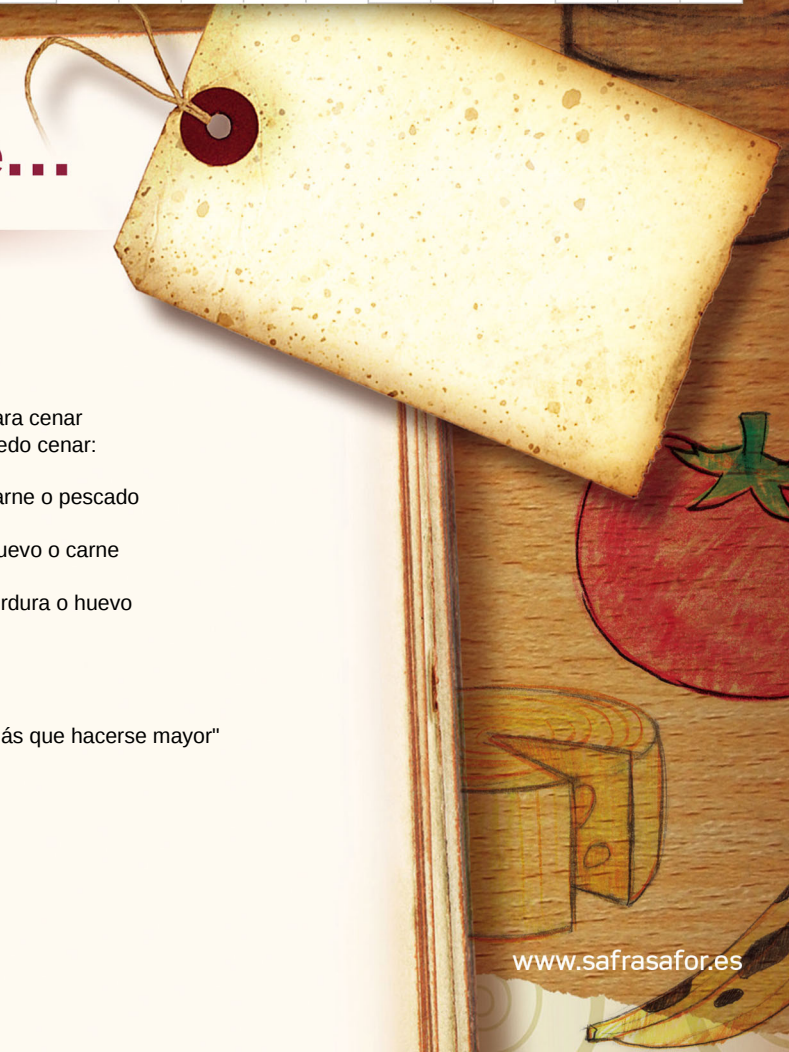
Para cenar puedo cenar:

Carne o pescado

Huevo o carne

Verdura o huevo

"Porque crecer es mucho más que hacerse mayor"





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
MACARRONS SENSE GLUTEN
AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFÀBREGA
PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,5,7,9,10,11,13,*

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 SENSE GLUTEN
DE VERDURES AMB PERNIL DOLÇ
I FORMATGE
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,4,5,6,13,*

4

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
ARRÒS A LA MILANESA
AMB TOMACA, CARLOTA,
PEBRE, CARN I PÈSOLS
OUS REGIRATS
AMB XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,5,13,*

5

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB POLLASTRE I VERDURA
PIT DE POLLASTRE
A LA PLANXA
IOGURT I PA

A 1,4,6,13,*

8

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
MACARRONS SENSE GLUTEN
AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA, TOMACA I LLORE
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A

9

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
MACARRONS SENSE GLUTEN
AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA, TOMACA I LLORE
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,9,13,*

10

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB POLLASTRE I VERDURA
MANDONGUILLES DE CARN
AMB SALSA ESPANYOLA
I ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,4,6,13,*

11

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
SOPA JULIANA AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

A 1,4,5,6,13,*

12

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA,
CARABASSA I PORRO
ALETES DE POLLASTRE AMB
CREÏLLES XASCAES AL VAPOR AMB
PEBRE ROIG I OLI D'OLIVA
GELATINA I PA

A 1,3,4,11,13

15

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
MACARRONS SENSE GLUTEN
AMB SALSA DE TOMACA, CEBA
I TONYINA
FILET DE PEIX EMPANAT
AMB PÀ SENSE GLUTEN
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,8,9,13,*

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
PIZZA CASERA SENSE GLUTEN
DE FORMATGES
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,3,4,11,13

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 FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB POLLASTRE I VERDURA
HAMBURGUESA A LA PLANXA
AMB CREÏLLES XIPS
IOGURT I PA

A 1,4,6,11,13,*

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

Celíac

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	80	55	79	32	61				84	72	25	94			91	67	75	76	75			104									
Proteïnes	19	32	18	35	52				29	12	12	43			39	20	16	32	22			24									
Greixos	20	17	13	41	15				20	12	20	59			31	24	21	28	31			38									
Calories	588	508	510	638	593				637	455	334	1090			810	564	560	721	679			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"





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Diciembre 2025

No porcino



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA MACARRONES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA QUESO EDAM FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,12,13,*	2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CREMA DE CARLOTA CON CALABAZA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SALSA VERDE Y ZANAHORIAS BABY FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,4,5,6,8,9,13	3 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,4,5,6,13,*	4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ARROZ A LA MILANESA CON TOMATE, CARLOTA, PIMIENTO Y GUISANTES HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,5,13,*	5 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA PECHUGA DE POLLO EMPANADA YOGUR Y PAN A 1,3,4,5,6,10,11,12,13,*
8 A	9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLONESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,9,12,13,*	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA MARAVILLA CON VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE POLLO CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,6,12,13,*	11 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,4,5,6,13,*	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO ALITAS DE POLLO CON PATATAS "XASCAES" AL VAPOR CON PIMENTÓN Y ACEITE DE OLIVA GELATINA Y PAN A 1,3,4,11,13
15 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,8,9,12,13,*	16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO QUESO EDAM CON TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,4,5,13	17 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO CON TOSTONES PIZZA CASERA DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,6,11,13	18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS CON ESPINACAS Y PATATA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,2,4,5,10,13,*	19 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE POLLO CON PAPAS CHIPS YOGUR Y PAN A 1,3,4,5,6,11,12,13,*
22 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS Y TOMATE HELADO 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

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	76	55	81	31	92				84	71	68	94			90	65	97	75	81			91									
Proteínas	25	32	16	23	31				31	14	32	43			44	20	20	31	35			17									
Grasas	21	17	10	41	24				22	10	24	59			30	21	22	28	25			23									
Calorías	589	508	478	578	723				659	434	648	1090			811	534	673	708	704			659									

Este mes comentaremos las cualidades de...



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

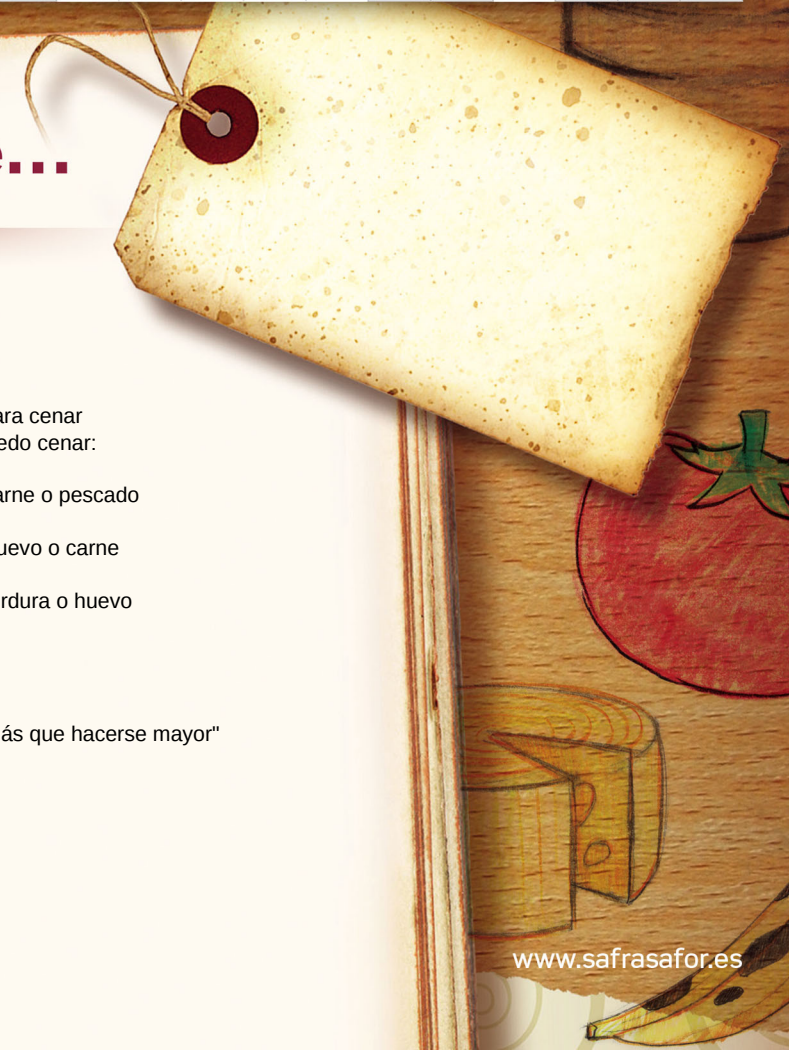
Para cenar
puedo cenar:

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
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 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
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 A LA MILANESA
AMB TOMACA, CARLOTA,
PEBRE I PÉSOLS
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
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
SOPA MERAVELLA
AMB VERDURES DE TEMPORADA
MANDONGUILLES DE POLLASTRE
AMB SALSA ESPANYOLA
I ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,3,4,5,6,12,13,*

11

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
LLENTILLES VIUDES
AMB VERDURES DE TEMPORADA
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

A 1,4,5,6,13,*

12

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA,
CARABASSA I PORRO
ALETES DE POLLASTRE AMB
CREÏLLES XASCAES AL VAPOR AMB
PEBRE ROIG I OLI D'OLIVA
GELATINA I PA

A 1,3,4,11,13

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
FORMATGE EDAM AMB TOMACA
NATURAL I ORENGA
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

A 1,4,5,13

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 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. Cacaüets 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	31	92				84	71	68	94			90	65	97	75	81			91									
Proteïnes	25	32	16	23	31				31	14	32	43			44	20	20	31	35			17									
Greixos	21	17	10	41	24				22	10	24	59			30	21	22	28	25			23									
Calories	589	508	478	578	723				659	434	648	1090			811	534	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 créixer és molt més que fer-se major"



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 MACARRONES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,7,9,10,11,12,13,* POLLO CON VERDURAS Y PATATA	2 CREMA DE CARLOTA CON CALABAZA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SALSA VERDE Y ZANAHORIAS BABY FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,4,5,6,8,9,13 MERLUZA CON VERDURAS Y PATATA	3 ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI DE VERDURAS CON JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 3,4,5,6,7,9,10,11,13,* ALUBIAS CON PATATA Y VERDURAS	4 ARROZ A LA MILANESA CON TOMATE, CARLOTA, PIMIENTO, CARNE Y GUISANTES HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,5,9,13,* LOMO CON VERDURAS Y PATATA	5 SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA PECHUGA DE POLLO EMPANADA YOGUR Y PAN A 1,3,4,5,6,10,11,12,13,* POLLO CON VERDURAS Y PATATA
8 A	9 ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA, TOMATE Y LAUREL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,8,9,12,13,* LENGUADO CON VERDURAS Y PATATA	10 SOPA MARAVILLA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA CHULETA DE PAVO CON ZANAHORIA BABY FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,6,12,13,* POLLO CON VERDURAS Y PATATA	11 LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,4,5,6,13,* LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURA Y PATATA	12 PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO QUESITO CON TOMATE NATURAL Y ORÉGANO GELATINA Y PAN A 1,3,4,11,13 POLLO CON VERDURAS Y PATATA
15 ESPIRALES CON VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,9,12,13,* MERLUZA CON VERDURAS Y PATATA	16 ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON ACEITE Y PIMENTÓN FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,9,13 LOMO CON ARROZ Y VERDURAS	17 PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO CON TOSTONES PIZZA CASERA DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,6,11,13 PAVO CON VERDURAS Y PATATA	18 POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS CON VERDURAS Y PATATA TORTILLA DE JAMÓN YORK FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 2,3,4,5,7,9,10,11,13,* GARBANZOS ECOLÓGICOS CON VERDURAS Y PATATA	19 SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA HAMBURGUESA A LA PLANCHA YOGUR Y PAN A 1,3,4,5,6,11,12,13,* PAVO CON VERDURAS Y PATATA
22 ARROZ AL HORNO CON NABO , PATATA, GARBANZOS ECOLÓGICOS, COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA HELADO A 1,2,3,9,10,* MERLUZA CON VERDURAS Y PATATA	23 SOPA MARAVILLA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA JAMONCITOS CON SALSA ESPAÑOLA FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,6,12,13,* POLLO CON VERDURAS Y PATATA	24 A	25 A	26 "GALETS" A LA BOLOÑESA CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA, CARLOTA Y CARNE TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA YOGUR Y PAN A 1,3,4,5,12,13,* PAVO CON VERDURAS Y PATATA
29 CREMA DE CARLOTA CON CALABAZA FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA, TOMATE Y PIMIENTO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,5,6,9,13 MERLUZA CON VERDURAS Y PATATA	30 SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA GUISADO DE POLLO CON VERDURES FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 2,3,4,5,6,9,10,12,13,* POLLO CON VERDURAS Y PATATA	31 A	 A	 A



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	76	54	79	31	91				79	47	67	74			88	66	97	59	82			94	48			91			59	100	
Proteínas	23	31	21	37	31				29	38	30	11			31	19	19	29	26			17	27			34			27	29	
Grasas	20	17	15	48	23				16	21	22	12			20	24	21	29	20			25	15			30			18	23	
Calorías	572	502	531	699	709				574	531	614	453			661	558	658	638	622			680	445			774			516	728	

Este mes comentaremos las cualidades de...



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

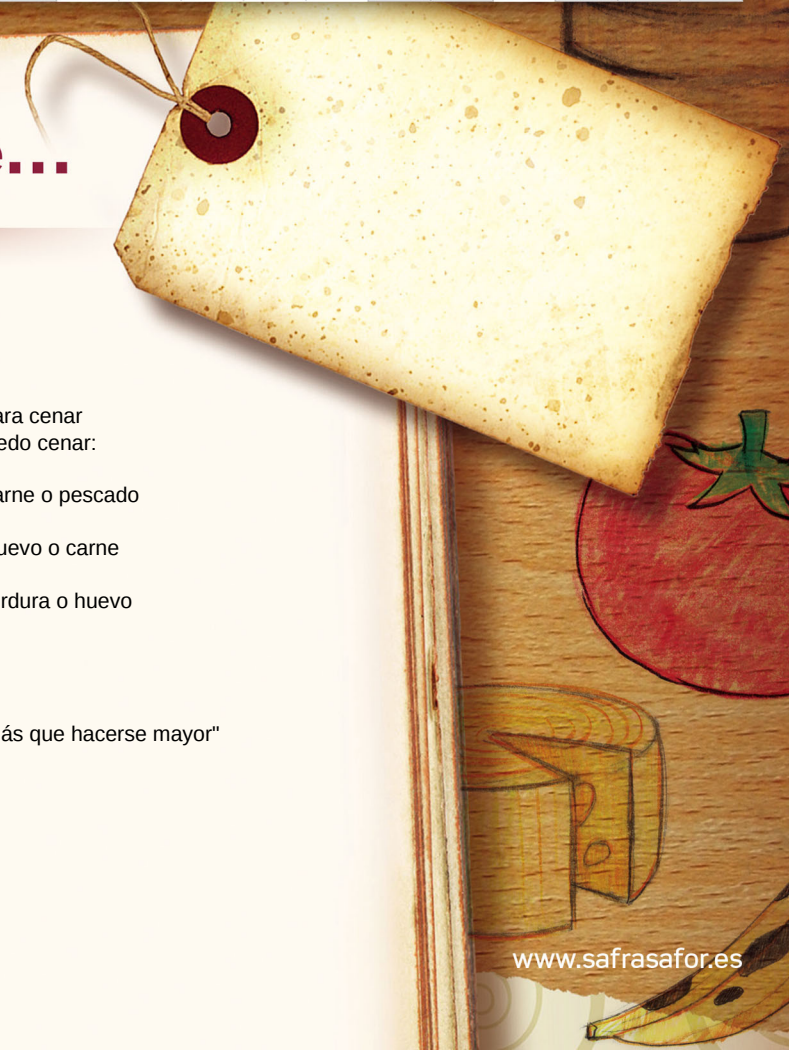
Para cenar
puedo cenar:

Carne o pescado

Huevo o carne

Verdura o huevo

"Porque crecer es mucho más que hacerse mayor"





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 MACARRONS AMB TOMACA, PARMESÀ I ALFÀBREGA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA I PÀ POLLASTRE AMB VERDURES I CREÏLLA A 3,4,5,7,9,10,11,12,13,*	2 CREMA DE CARLOTA AMB CARABASSA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB Salsa VERDA I CARLOTA "BABY" FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL LLUÇ AMB VERDURES Y CREÏLLA A 1,4,5,6,8,9,13	3 FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I VERDURES PANINI DE VERDURES AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE PROXIMITAT I PA FESOLS AMB CREÏLLA I VERDURES A 3,4,5,6,7,9,10,11,13,*	4 ARRÒS A LA MILANESA AMB TOMACA, CARLOTA, PEBRE, CARN I PÉSOLS OUS REGIRATS AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA I PÀ LLOM AMB VERDURES I CREÏLLA A 1,4,5,9,13,*	5 SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA PIT DE POLLASTRE EMPANAT IOGURT I PA POLLASTRE AMB VERDURES I CREÏLLA A 1,3,4,5,6,10,11,12,13,*
8 A	9 ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA VEGETAL AMB SOJA TEXTURADA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB Ceba, TOMACA I LLOREER FRUITA DE TEMPORADA I PÀ LLENGUADO AMB VERDURES Y CREÏLLA A 1,3,4,5,8,9,12,13,*	10 SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA XULLETES DE TITOT AMB CARLOTA BABY FRUITA DE PROXIMITAT I PA POLLASTRE AMB VERDURES I CREÏLLA A 1,3,4,5,6,12,13,*	11 LLENTILLES VIUDES AMB VERDURES DE TEMPORADA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB VERDURA I CREÏLLA A 1,4,5,6,13,*	12 PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO FORMATGET AMB TOMACA NATURAL I ORENGA GELATINA I PA POLLASTRE AMB VERDURES I CREÏLLA A 1,3,4,11,13
15 ESPIRALS AMB VERDURES DE TEMPORADA FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ FRUITA DE TEMPORADA I PÀ LLUÇ AMB VERDURES Y CREÏLLA A 1,3,4,5,9,12,13,*	16 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 LLOM AMB ARRÒS I VERDURES A 1,3,4,5,9,13	17 PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO AMB TORRADETS PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE PROXIMITAT I PA TITOT AMB VERDURES I CREÏLLA A 1,3,4,5,6,11,13	18 POTATGE DE CIGRONS ECOLOGICS AMB VERDURES I CREÏLLA TRUITA DE PERNIL DOLÇ FRUITA DE TEMPORADA I PÀ CIGRONS ECOLOGICS AMB VERDURES I CREÏLLA A 2,3,4,5,7,9,10,11,13,*	19 SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA HAMBURGUESA A LA PLANXA IOGURT I PA TITOT AMB VERDURES I CREÏLLA A 1,3,4,5,6,11,12,13,*
22 ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS ECOLOGICS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA GELAT LLUÇ AMB VERDURES Y CREÏLLA A 1,2,3,9,10,*	23 SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA PERNILETS AMB Salsa ESPANYOLA FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL POLLASTRE AMB VERDURES I CREÏLLA A 1,3,4,5,6,12,13,*	24 A	25 A	26 "GALETS" A LA BOLONYESA AMB Salsa DE TOMACA, Ceba, CARLOTA I CARN TRUITA AMB CARABASSETA I CREÏLLA IOGURT I PA TITOT AMB VERDURES I CREÏLLA A 1,3,4,5,12,13,*
29 CREMA DE CARLOTA AMB CARABASSA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB Ceba, TOMACA I PEBRERA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ LLUÇ AMB VERDURES Y CREÏLLA A 1,4,5,6,9,13	30 SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA GUISAT DE POLLASTRE AMB VERDURES FRUITA DE TEMPORADA I PÀ POLLASTRE AMB VERDURES I CREÏLLA A 2,3,4,5,6,9,10,12,13,*	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	76	54	79	31	91				79	47	67	74			88	66	97	59	82			94	48			91			59	100	
Proteïnes	23	31	21	37	31				29	38	30	11			31	19	19	29	26			17	27			34			27	29	
Greixos	20	17	15	48	23				16	21	22	12			20	24	21	29	20			25	15			30			18	23	
Calories	572	502	531	699	709				574	531	614	453			661	558	658	638	622			680	445			774			516	728	

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

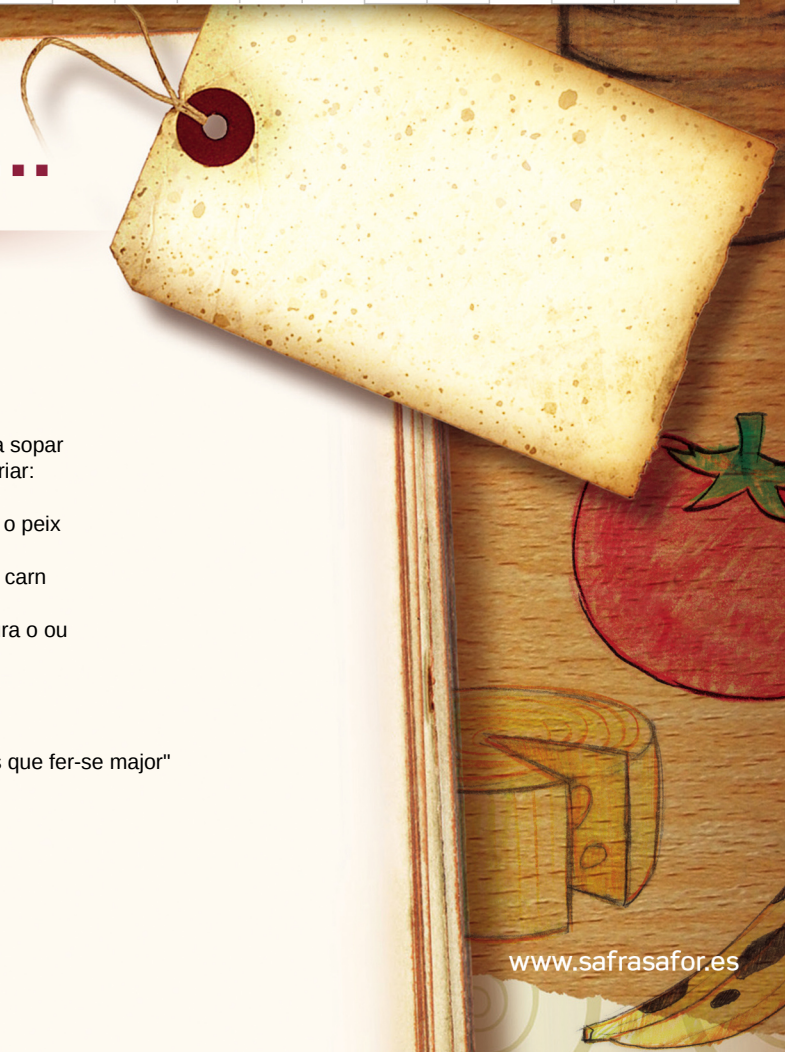
Per a sopar
puc triar:

Carn o peix

Ou o carn

Verdura o ou

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





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Diciembre 2025

Régimen



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 ENSALADA ARROZ CON BACALAO, GUISANTES Y CHIRLAS HUEVOS A LA SALMANTINA CON JAMÓN Y CHORIZO FRUTA A 1,3,5,7,8,9,11	2 ENSALADA CREMA DE VERDURAS CON PERA Y PUERRO SALMÓN MARINADO CON SOJA, MIEL Y JENGIBRE AL HORNO CON ARROZ FRUTA A 3,4,8,9	3 ENSALADA ALUBIAS CON VERDURAS Y SALSA VERDE EMPANADA GALLEGA DE ATÚN FRUTA A 1,4,5,6,8,9,11	4 ENSALADA PASTA CORTA CON SALSA DE CALDO DE CARNE, FOIE GRAS Y SETAS JAMÓN SERRANO Y QUESO MANCHEGO CON PATATAS BLANCAS FRUTA A 1,3,4,5,12	5 ENSALADA SOPA MINISTRONE PECHUGA DE POLLO CON ESPINACAS, QUESO CREMA Y NUECES FRUTA A 1,2,3,4,5,6,10,12
8 A	9 ENSALADA TALLARINES SALTEADOS CON TERNERA HUEVOS A LA FLORENTINA FRUTA A 1,3,4,5,12	10 ENSALADA SOPA MINISTRONE RODAJA DE MERLUZA A LA GALLEGA FRUTA A 1,3,4,5,6,8,9,12	11 ENSALADA LENTEJAS CON ESPINACAS Y TOMATE ESGARRAET CON QUESO FRESCO Y ORÉGANO FRUTA A 1,4,5,6,*	12 ENSALADA CREMA DE CARLOTA CON CALABAZA PERCA A LAS HIERBAS AROMÁTICAS CON TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS FRUTA A 1,4,5,6,9,11
15 ENSALADA ESPAGUETIS CON ESPINACAS, JAMÓN Y QUESO CREMA HUEVOS VILLARROY FRUTA A 1,3,4,5,12	16 ENSALADA ARROZ GRIEGO CON PIMIENTO Y ACEITUNAS PALOMETA AL HORNO CON PIMIENTO ASADO Y QUESO FETA FRUTA A 1,2,4,8,9,10	17 ENSALADA CREMA DE CARLOTA CON CEBOLLA COCA DE VERDURAS CON QUESO FRUTA A 1,4,5,6	18 ENSALADA POTAJE CANARIO DE VERDURAS CALAMAR EN SU TINTA FRUTA A 8,11	19 ENSALADA SOPA DE MENUDILLOS DE CARNE Y HUEVO RALLADO MUSLOS DE POLLO ENCEBOLLADOS FRUTA A 5,6,11,*
22 ENSALADA CON FRUTOS SECOS MOUSAKA DULCES NAVIDEÑOS A 1,2,3,4,5,10,11,13	23 A	24 A	25 A	26 A
29 A	30 A	31 A	A	A

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. Altramuces **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	101	116	187	110	84				150	88	72	66			188	144	119	86	37			85									
Proteínas	46	37	70	37	60				48	54	34	32			53	43	26	45	50			40									
Grasas	43	27	54	38	54				30	20	22	22			44	33	24	19	37			59									
Calorías	1007	860	1664	916	1067				1074	744	658	623			1981	1667	810	751	712			1030									

Este mes comentaremos las cualidades de...



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

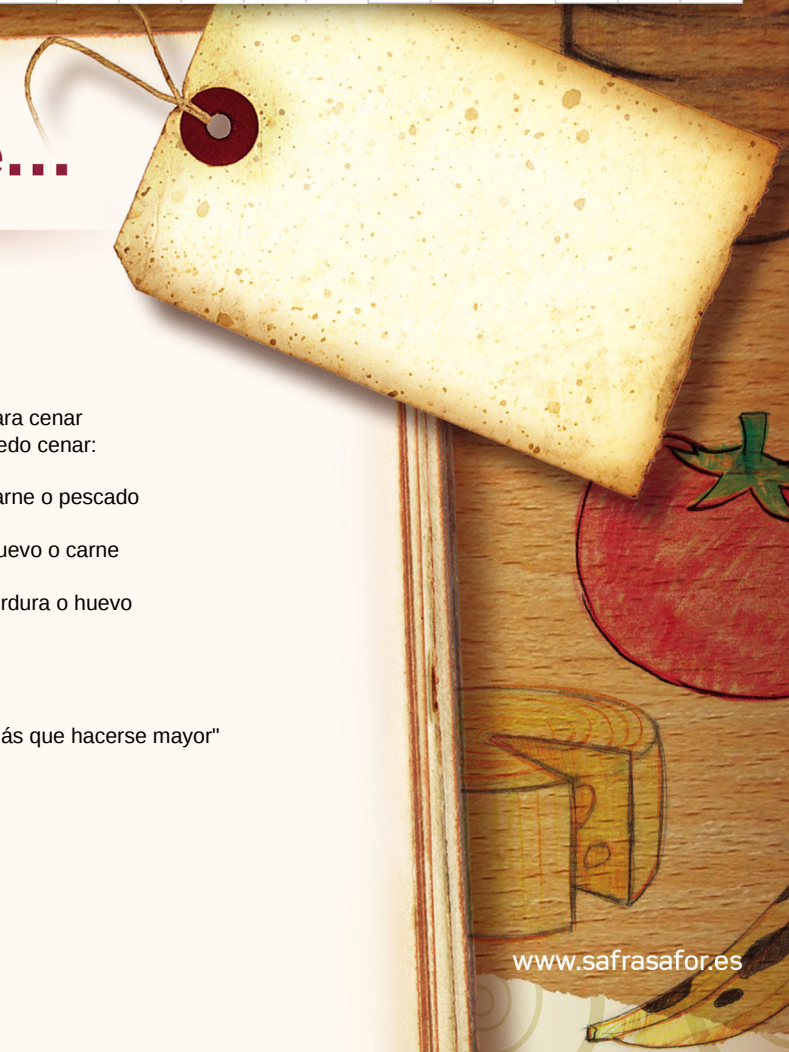
Para cenar puedo cenar:

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
Desembre 2025

Regim



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

ENSALADA
ARRÒS AMB BACALLÀ, PÉSOLS I
XIRLES
OUS A LA DE SALAMANCA AMB PERNIL
I XORIÇO
FRUITA

A 1,3,5,7,8,9,11

2

ENSALADA
CREMA DE VERDURES
AMB PERA I PORRO
SALMÓ MARINAT AMB SOJA, MEL I
GINGEBRE AL FORN AMB ARRÒS
FRUITA

A 3,4,8,9

3

ENSALADA
FESOLS AMB VERDURES I Salsa
VERDA
EMPANADA GALLEGA DE TONYINA
FRUITA

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

4

ENSALADA
PASTA CURTA
AMB Salsa DE BROU DE CARN,
FOIE GRAS I BOLETS
PERNIL SALAT I FORMATGE MANXEC
AMB CREILLES BLANQUES
FRUITA

A 1,3,4,5,12

5

ENSALADA
SOPA MINISTRONE
PIT DE POLLASTRE AMB ESPINACS,
FORMATGE CREMA I ANOUS
FRUITA

A 1,2,3,4,5,6,10,12

8

A

9

ENSALADA
TALLARINS SALTATS
AMB VEDELLA
OUS A LA FLORENTINA
FRUITA

A 1,3,4,5,12

10

ENSALADA
SOPA MINISTRONE
RODANXA DE LLUÇ
A LA GALLEGA
FRUITA

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

11

ENSALADA
LLENTILLES AMB ESPINACS I TOMACA
ESGARRAET I FORMATGE FRESC AMB
ORENGA
FRUITA

A 1,4,5,6,*

12

ENSALADA
CREMA DE CARLOTA
AMB CARABASSA
PERCA A LES HERBES AROMÀTIQUES
AMB TOMACA I OLIVES NEGRÉS
FRUITA

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

15

ENSALADA
ESPAGUETIS AMB ESPINACS, PERNIL I
FORMATGE CREMA
OUS VILLARROY
FRUITA

A 1,3,4,5,12

16

ENSALADA
ARRÒS GREC
AMB PIMENTÓ I OLIVES
PALOMETA AL FORN AMB PIMENTÓ
ROSTIT I FORMATGE FETA
FRUITA

A 1,2,4,8,9,10

17

ENSALADA
CREMA DE CARLOTA
AMB CEBA
COCA DE VERDURES AMB FORMATGE
FRUITA

A 1,4,5,6

18

ENSALADA
POTATGE CANARI DE VERDURES
CALAMAR AMB LA SEUA TINTA
FRUITA

A 8,11

19

ENSALADA
SOPA DE MENUTS DE CARN
I OU RALLAT
CUIXES DE POLLASTRE ENCEBOLLAT
FRUITA

A 5,6,11,*

22

ENSALADA AMB FRUITA SECA
MOUSAKA
DOLÇOS DE NADAL

A 1,2,3,4,5,10,11,13

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

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	101	116	187	110	84				150	88	72	66			188	144	119	86	37			85									
Proteïnes	46	37	70	37	60				48	54	34	32			53	43	26	45	50			40									
Greixos	43	27	54	38	54				30	20	22	22			44	33	24	19	37			59									
Calories	1007	860	1664	916	1067				1074	744	658	623			1981	1667	810	751	712			1030									

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 créixer és molt més que fer-se major"





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Diciembre 2025

Sin Lactosa



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA MACARRONES CON TOMATE, QUESO SIN LACTOSA Y ALBAHACA JAMÓN YORK Y QUESO SIN LACTOSA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,7,9,10,11,12,13	2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CREMA DE CARLOTA CON CALABAZA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SALSA VERDE Y ZANAHORIAS BABY FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,4,5,6,8,9,13	3 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,4,5,6,13,*	4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ARROZ A LA MILANESA CON TOMATE, CARLOTA, PIMIENTO, CARNE Y GUISANTES HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,5,13,*	5 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS SOPA DE FIDEOS CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA PECHUGA DE POLLO EMPANADA YOGUR Y PAN A 1,3,4,5,6,10,11,12,13,*
8 A	9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLONESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,9,12,13,*	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA MARAVILLA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE POLLO CON SALSA DE TOMATE, Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,6,12,13,*	11 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,4,5,6,13,*	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO ALITAS DE POLLO CON PATATAS "XASCAES" AL VAPOR CON PIMENTÓN Y ACEITE DE OLIVA GELATINA Y PAN A 1,3,4,11,13
15 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,8,9,12,13,*	16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON ACEITE Y PIMENTÓN FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,13	17 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO PIZZA CASERA CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,11,13	18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS CON ESPINACAS Y PATATA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,2,4,5,10,13,*	19 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE FIDEOS CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE POLLO CON KETCHUP Y PAPAS CHIPS YOGUR Y PAN A 1,3,4,5,6,11,12,13,*
22 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS ECOLÓGICOS, COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA HELADO A 1,2,3,5,8,9,10,*	23 A	24 A	25 A	26 A
29 A	30 A	31 A	A	A

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. Altramuces **Colorante alimentario***

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



Valoración nutricional

Sin Lactosa

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	55	81	32	99				84	78	68	94			90	67	96	75	91			104									
Proteínas	24	32	16	38	34				31	21	32	43			44	20	10	31	38			24									
Grasas	26	17	10	48	24				22	13	24	59			30	24	13	28	26			38									
Calorías	638	508	478	706	766				659	521	648	1090			811	564	544	708	757			877									

Este mes comentaremos las cualidades de...



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

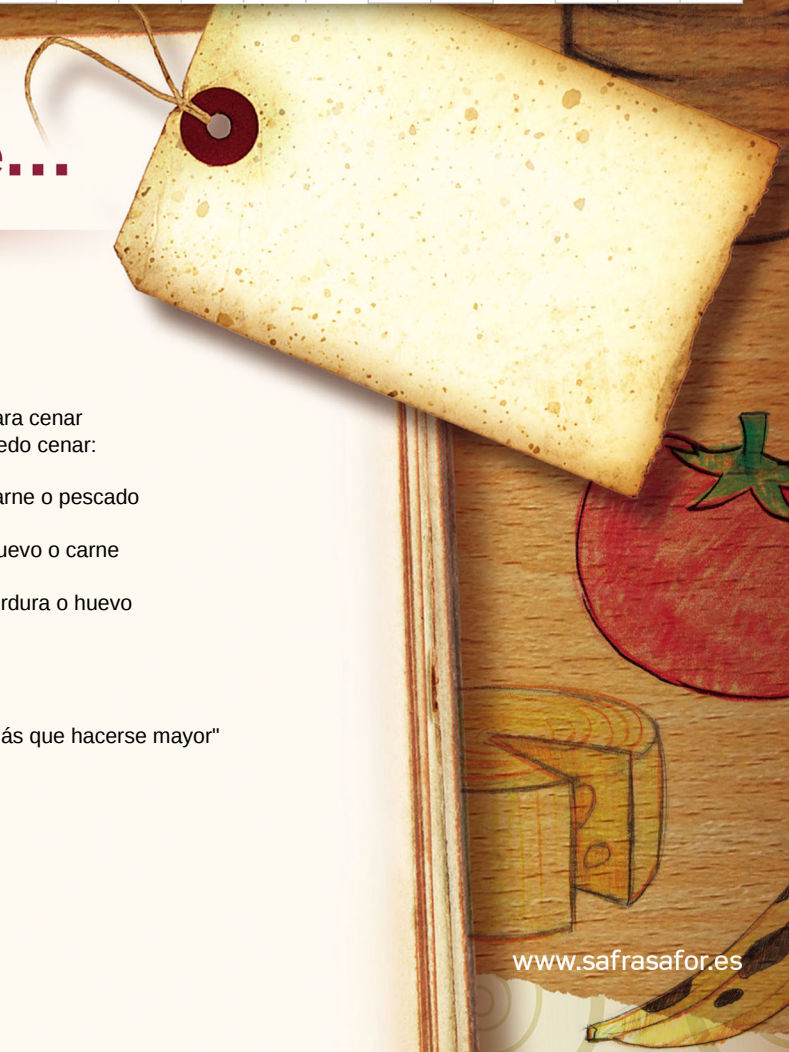
Para cenar puedo cenar:

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

Desembre 2025

Sense Lactosa



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
MACARRONS AMB TOMACA,
FORMATGE SENSE FORMATGE I
ALFÀBREGA
PERNIL DOLÇ
I FORMATGE SENSE LACTOSA
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
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 A LA MILANESA
AMB TOMACA, CARLOTA,
PEBRE, CARN I PÈSOLS
OUS REGIRATS
AMB XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,5,13,*

5

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
SOPA DE FIDEUS AMB POLLASTRE I
VERDUR DE TEMPORADA
PIT DE POLLASTRE EMPANAT
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
SOPA MERAVELLA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
MANDONGUILLES DE POLLO
AMB SALSA DE TOMACA,
I ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,3,4,5,6,12,13,*

11

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
LLENTILLES VIUDES
AMB VERDURES DE TEMPORADA
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

A 1,4,5,6,13,*

12

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA,
CARABASSA I PORRO
ALETES DE POLLASTRE AMB
CREÏLLES XASCAES AL VAPOR AMB
PEBRE ROIG I OLI D'OLIVA
GELATINA I PA

A 1,3,4,11,13

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
PIZZA CASERA
AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,3,4,11,13

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 FIDEUS AMB POLLASTRE I
VERDUR DE TEMPORADA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMB QUETXUP
I 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

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

Sense Lactosa

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	55	81	32	99				84	78	68	94			90	67	96	75	91			104									
Proteïnes	24	32	16	38	34				31	21	32	43			44	20	10	31	38			24									
Greixos	26	17	10	48	24				22	13	24	59			30	24	13	28	26			38									
Calories	638	508	478	706	766				659	521	648	1090			811	564	544	708	757			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 créixer és molt més que fer-se major"

