



¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Enero 2026

Menú escolar



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

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	85			117	88	80	58	86			74	67	33	88	76			98	87	77	84	52	
Proteínas							24	31	17			37	19	21	27	35			27	20	11	16	40			34	36	23	36	35	
Grasas							24	18	12			28	31	16	33	31			21	30	21	39	33			22	26	26	20	41	
Calorías							623	679	524			1283	748	545	651	767			592	617	370	770	898			737	753	631	663	726	

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

Menú escolar



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 1,3,4,9,11,13

A 1,4,5,8,9,13,*

A 1,3,4,5,6,7,9,10,11,13,*

A 1,2,4,5,9,10,13,*

A 1,3,4,5,6,11,12,13,*

19

20

21

22

23

A 1,3,4,5,7,9,10,11,12,13

A 1,3,4,5,13

A 1,2,4,5,10,13,*

A 1,2,3,4,5,7,8,9,10,12,13,*

A 1,3,4,5,6,11,12,13,*

26

27

28

29

30

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

A 1,3,4,13,*

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

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

A 1,3,4,5,6,11,12,13,*

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							77	90	85			117	88	80	58	86			74	67	33	88	76			98	87	77	84	52	
Proteïnes							24	31	17			37	19	21	27	35			27	20	11	16	40			34	36	23	36	35	
Greixos							24	18	12			28	31	16	33	31			21	30	21	39	33			22	26	26	20	41	
Calories							623	679	524			1283	748	545	651	767			592	617	370	770	898			737	753	631	663	726	

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	76			117	74	80	50	100			78	65	33	88	94			98	101	76	84	62	
Proteínas							24	29	10			37	13	16	12	21			21	17	11	16	25			34	35	21	36	14	
Grasas							24	17	9			28	19	11	36	24			18	22	21	39	17			22	20	18	20	12	
Calorías							623	654	429			1283	528	483	570	707			555	530	370	770	641			737	728	554	663	419	

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
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 INTEGRAL 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 ARRÒS INTEGRAL FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,6,12,13,*
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 A 1,3,4,9,11,13	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, CARLOTA I OLIVES FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I VERDURES PANINI AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,4,5,6,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ESTOFAT DE CREILLES AMB VERDURA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL A 1,4,5,6,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA SOPA MERAVELLA AMB VERDURES DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE VERDURES I SOJA TEXTURADA AMB QUETXUP I GRILLONS DE CREÏLLA DELUXE NATILLES 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 FORMATGE EDAM FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,5,12,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT FORMATGE FRESC AMB CODONY FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,4,5,13	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA POTATGE DE CIGRONS AMB ESPINACS I CREÏLLA TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,2,4,5,10,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA GUISAT DE CREILLES A LA MARINERA AMB SÉPIA I PENQUES CROQUETES DE BACALLÀ I CALAMARS A LA ROMANA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,2,3,4,5,7,8,9,10,12,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA SOPA DE PLUJA AMB VERDURES DE TEMPORADA CREPPES DE VERDURES IOGURT I PA INTEGRAL A 1,3,4,5,6,12,13,*
26	27	28	29	30
ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COGOMBRE CREMA DE VERDURES I LLEGUMS AMB TORRADETS FILET DE PEIX ONLY AMB MAIONESA FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,5,9,11,13,*	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 FORMATGE EDAM AMB TOMACA NATURAL I ORENGA FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,5,12,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTXINES TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,7,8,9,12,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA MERAVELLA AMB VERDURES DE TEMPORADA LLONGANISSES DE VERDURES AMB SALSA DE ROMANÍ GELATINA I PA INTEGRAL A 1,3,4,5,6,12,13,*

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	76			117	74	80	50	100			78	65	33	88	94			98	101	76	84	62	
Proteïnes							24	29	10			37	13	16	12	21			21	17	11	16	25			34	35	21	36	14	
Greixos							24	17	9			28	19	11	36	24			18	22	21	39	17			22	20	18	20	12	
Calories							623	654	429			1283	528	483	570	707			555	530	370	770	641			737	728	554	663	419	

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

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	47	71			104	88	78	57	75			76	67	64	56	62			92	26	79	79	53	
Proteínas							20	9	12			35	19	18	26	27			22	20	24	9	35			32	11	22	30	27	
Grasas							25	14	12			25	31	14	33	25			22	30	25	12	33			17	18	30	20	38	
Calorías							628	359	452			808	748	514	641	646			597	617	601	372	826			646	315	682	629	675	

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

Celíac



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

A

A

A

A

A

5

6

7

8

9

A

A

A 1,4,5,13,*

A 1,3,4,5,6,7,9,10,11,13,*

A 1,4,6,13,*

12

13

14

15

16

A 1,3,4,5,9,11,13

A 1,4,5,8,9,13,*

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

A 1,2,4,5,9,10,13,*

A 1,3,4,6,11,13,*

19

20

21

22

23

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

A 1,3,4,5,13

A 1,4,5,13,*

A 1,2,4,8,9,10,13,*

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

26

27

28

29

30

A 1,3,4,9,11,13

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

A 1,3,4,13,*

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

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

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

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	47	71			104	88	78	57	75			76	67	64	56	62			92	26	79	79	53	
Proteïnes							20	9	12			35	19	18	26	27			22	20	24	9	35			32	11	22	30	27	
Greixos							25	14	12			25	31	14	33	25			22	30	25	12	33			17	18	30	20	38	
Calories							628	359	452			808	748	514	641	646			597	617	601	372	826			646	315	682	629	675	

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	91			117	74	80	58	87			78	65	33	88	76			98	101	76	84	52	
Proteínas							24	29	15			37	13	16	27	36			21	17	11	16	40			34	35	21	36	27	
Grasas							24	17	9			28	19	11	33	27			18	22	21	39	33			22	20	18	20	12	
Calorías							623	654	513			1283	528	483	651	740			555	530	370	770	898			737	728	554	663	430	

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	91			117	74	80	58	87			78	65	33	88	76			98	101	76	84	52	
Proteïnes							24	29	15			37	13	16	27	36			21	17	11	16	40			34	35	21	36	27	
Greixos							24	17	9			28	19	11	33	27			18	22	21	39	33			22	20	18	20	12	
Calories							623	654	513			1283	528	483	651	740			555	530	370	770	898			737	728	554	663	430	

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

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							75	88	84			89	83	78	57	85			78	66	65	64	75			93	140	76	83	48	
Proteínas							22	31	18			34	16	27	27	36			20	19	27	36	40			32	39	18	36	27	
Grasas							23	18	10			17	18	30	33	27			17	29	24	39	33			17	21	17	20	12	
Calorías							592	669	508			662	595	693	644	730			543	603	617	752	892			655	909	528	653	412	

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"



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



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							75	88	84			89	83	78	57	85			78	66	65	64	75			93	140	76	83	48	
Proteïnes							22	31	18			34	16	27	27	36			20	19	27	36	40			32	39	18	36	27	
Greixos							23	18	10			17	18	30	33	27			17	29	24	39	33			17	21	17	20	12	
Calories							592	669	508			662	595	693	644	730			543	603	617	752	892			655	909	528	653	412	

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	
A		A		A		A		A	
5		6		7		8		9	
A		A		A		A		A	
ENSALADA TALLARINES SALTEADOS CON POLLO Y FRUTOS SECOS HUEVOS A LA FLAMENCA FRUTA		ENSALADA ACELGAS A LA CASERA ANILLAS DE CALAMAR CON CEBOLLA FRUTA		ENSALADA POTAJE DE GARBANZOS CON CALAMARES Y ALMEJAS ESGARRAET AMB QUESO FRESCO FRUTA		ENSALADA PATATAS A LA BURGALESA FILETE DE LOMO A LA PLANCHA CON PISTO MONTAÑES FRUTA		ENSALADA SOPA DE MENUDILLOS DE CARNE Y HUEVO RALLADO BACALAO CON TOMATE Y PIMIENTO FRUTA	
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,*	
12		13		14		15		16	
ENSALADA MACARRONES CON BRÓCOLI Y JAMÓN HUEVOS A LA RANCHERA CON PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA		ENSALADA JUDÍAS VERDES A LA CATALANA CON TOMATE Y HUEVO HERVIDO RODAJA DE MERLUZA A LA BATURRICA FRUTA		ENSALADA ALUBIAS CON VERDURAS Y SALSA VERDE COCA DE VERDURAS CON QUESO FRUTA		ENSALADA CREMA DE VERDURAS PALOMETA AL HORNO CON PIMIENTO ASADO Y QUESO FETA FRUTA		ENSALADA SOPA DE CEBOLLA CON PAN Y QUESO RALLADO POLLO AL HORNO CON SALSA DE CACAHUETE FRUTA	
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	
19		20		21		22		23	
ENSALADA TALLARINES A LA MARINERA CON CAPARAZONES JAMÓN SERRANO Y QUESO MANCHEGO FRUTA		ENSALADA LENTEJAS CON ESPINACAS Y TOMATE TORTILLA PAISANA FRUTA		ENSALADA HERVIDO VALENCIANO CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS VERDES CERDO AGRIDULCE CON JULIANA DE VERDURAS FRUTA		ENSALADA ARROZ PAQUISTANÍ CON SALSA DE SOJA PECHUGA DE POLLO CON ESPINACAS, QUESO CREMA Y NUECES FRUTA		ENSALADA MENESTRA DE VERDURAS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SALSA VERDE FRUTA	
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	
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

ENSALADA
ESPAGUETIS AL PESTO
OUS REGIRATS
AMB XAMPINYONS I ESPÀRRECS
FRUITA

ENSALADA
LLENTILLES VIUDES AMB BLEDES I
CARDS
COQUES DE RECAPTE D'AMB PÉSOLS,
TOMACA I PIMENTÓ
FRUITA

ENSALADA
CREMA DE CARLOTA
AMB CARABASSA
PIT DE POLLASTRE AMB VERDURES
FRUITA

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

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

A 1,4,5,6

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,*

ENSALADA
TALLARINS SALTEJATS AMB
POLLASTRE I FRUITS SECS
OUS A LA FLAMENCA
FRUITA

ENSALADA
BLEDES CASERES
ANELLES DE CALAMAR AMB CEBA
FRUITA

ENSALADA
POTATGE DE CIGRONS AMB
CALAMARS I CLOÏSSES
ESGARRAT
AMB FORMATGE FRESC
FRUITA

ENSALADA
CREÏLLES A LA BURGALESA
FILET DE LLOM
A LA PLANXA AMB SAMFAINA
MONTANYESA
FRUITA

ENSALADA
SOPA DE MENUTS DE CARN
I OU RALLAT
BACALLÀ
AMB TOMACA I PIMENTÓ
FRUITA

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

ENSALADA
MACARRONS AMB BRÒCOLI I PERNIL
OUS A LA RANXERA
AMB PIMENTÓ, TOMACA I CEBA
FRUITA

ENSALADA
BAJOQUETES A LA CATALANA
AMB TOMACA I OU BULLIT
RODANXA DE LLUÇ
A LA BATURRICA
FRUITA

ENSALADA
FESOLS AMB VERDURES I SALS
VERDA
COCA DE VERDURES AMB FORMATGE
FRUITA

ENSALADA
CREMA DE VERDURES
PALOMETA AL FORN AMB PIMENTÓ
ROSTIT I FORMATGE FETA
FRUITA

ENSALADA
SOPA DE CEBA
AMB PA I FORMATGE RATLLAT
POLLASTRE AL FORN
AMB SALS DE CACAUE
FRUITA

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

ENSALADA
TALLARINES A LA MARINERA AMB
CLOSQUES
PERNIL
I FORMATGE MANXEC
FRUITA

ENSALADA
LLENTILLES AMB ESPINACS I TOMACA
TRUITA PAISANA
FRUITA

ENSALADA
BULLIT VALENCIÀ
AMB CEBA, CREÏLLA I FESOLS VERDS
PORC AGREDOLÇ
AMB JULIANA DE VERDURES
FRUITA

ENSALADA
ARRÒS PAQUISTANÉS
AMB SALS DE SOJA
PIT DE POLLASTRE AMB ESPINACS,
FORMATGE CREMA I ANOUS
FRUITA

ENSALADA
MENESTRA DE VERDURES
AMB TOMACA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
SALS VERDA
FRUITA

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							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





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Enero 2026

Sin Lactosa



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

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							80	89	93			117	88	80	58	73			80	67	33	67	82			98	89	79	84	52	
Proteínas							21	33	19			37	19	16	27	38			20	20	11	12	46			34	27	13	36	35	
Grasas							22	23	13			28	31	11	33	25			20	30	21	27	34			22	17	11	20	41	
Calorías							594	726	567			1283	748	483	651	686			575	617	370	560	957			737	645	472	663	726	

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

Sense Lactosa



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 1,3,4,9,11,13

A 1,4,5,8,9,13,*

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

A 1,2,4,5,9,10,13,*

A 1,3,4,5,6,10,12,13,*

19

20

21

22

23

A 1,3,4,5,7,9,10,11,12,13,*

A 1,3,4,5,13

A 1,2,4,5,10,13,*

A 1,2,4,8,9,10,13,*

A 1,3,4,5,6,10,11,12,13,*

26

27

28

29

30

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

A 1,3,4,13,*

A 1,3,4,5,7,9,10,11,12,13,*

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

A 1,3,4,5,6,11,12,13,*

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 proporcijs 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	89	93			117	88	80	58	73			80	67	33	67	82			98	89	79	84	52	
Proteïnes							21	33	19			37	19	16	27	38			20	20	11	12	46			34	27	13	36	35	
Greixos							22	23	13			28	31	11	33	25			20	30	21	27	34			22	17	11	20	41	
Calories							594	726	567			1283	748	483	651	686			575	617	370	560	957			737	645	472	663	726	

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

