



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 CEBÀ
CREMA DE CARLOTA
AMB CARABASSA
MINI SAN JACOBOS
I PALOMETES DE POLLASTRE
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

A 1,3,4,5,6,7,8,9,11,12,13,14

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 'AMB FESOLS I NAP'
AMB COSTELLA, PANXETA I PENQUES
OUS REGIRATS
AMB XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,5,13,*

5

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
SOPA D'ESTRELES
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
SALSA VERDA I CARLOTA "BABY"
IOGURT I PA

A 1,3,4,5,6,8,9,12,13,*

8

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ESPAGUETIS INTEGRALS
A LA BOLONYESA VEGETAL
AMB SOJA TEXTURADA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A

9

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ESPAGUETIS INTEGRALS
A LA BOLONYESA VEGETAL
AMB SOJA TEXTURADA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

10

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
PAELLA VALENCIANA
AMB POLLASTRE, COSTELLA,
VERDURES I LLEGUMS
FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL

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

11

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
LLENTILLES ECOLOGIQUES VIUDES
AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

12

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA,
CARABASSA I PORRO
LLONGANISSES DE MAGRE
AMB SALSA DE TOMACA
GELATINA I PA

A 1,3,4,11,13

15

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ESPIRALS
AMB SALSA DE TOMACA, CEBÀ
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
LOMO SAJONIA A LA PLANXA CON
ACEITE Y PIMENTÓN
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 ECOLOGICS
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
ARRÒS DE PUTXERO
PILOTA DE PUTXERO
AMB VERDURES I CIGRONS
IOGURT I PA

A 1,4,13,*

22

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
ARRÒS AL FORN AMB NAP,
CREÏLLA, CIGRONS ECOLOGICS,
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. 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

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	72	81	72	87				89	88	36	79			90	67	97	76	109			104									
Proteïnes	24	18	21	29	43				31	19	14	29			44	20	20	32	26			24									
Greixos	20	19	15	31	13				20	31	23	44			30	29	22	28	18			38									
Calories	583	541	541	691	647				661	748	405	837			811	609	673	721	709			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"