



¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Enero 2026

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
						1		2	
A		A		A		A		A	
5		6		7		8		9	
A		A		A		A		A	
				ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA FUSILLI CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA PIZZA CASERA CON SALSA DE TOMATE, JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE FIDEOS CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL YOGUR Y PAN	
A		A		A		A		A	
				1,3,4,5,12,13,*		1,3,4,5,6,7,9,10,11,13,*		1,3,4,5,6,12,13,*	
12		13		14		15		16	
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES FILETE DE PESCADO EMPANADO CON PAPAS CHIPS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN		ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO PAELLA VALENCIANA CON POLLO, COSTILLA, VERDURAS Y LEGUMBRES FRUTA DE TEMPORADA Y PAN		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI DE VERDURAS CON JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ARROZ CALDOSO CON SEPIA, GARBANZOS Y CARDOS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN		ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS SOPA DE LETRAS CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON KETCHUP Y GAJOS DE PATATA DELUXE NATILLAS Y PAN	
A		A		A		A		A	
1,3,4,9,11,13		1,4,5,8,9,13,*		1,3,4,5,6,7,9,10,11,13,*		1,4,5,6,8,9,13,*		1,3,4,5,6,11,12,13,*	
19		20		21		22		23	
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA MACARRONES CON BACON, CEBOLLA Y QUESO GRATINADOS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRES CON TOSTONES LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON ACEITE Y PIMENTÓN FRUTA DE TEMPORADA Y PAN		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS Y PATATA ALBÓNDIGAS DE BACALAO Y ANILLAS DE CALAMAR ORLY FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA SOPA DE FIDEOS CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA POLLO AL HORNO EN SU JUGO YOGUR Y PAN INTEGRAL	
A		A		A		A		A	
1,3,4,5,12,13		1,3,4,11,13		1,3,4,5,7,8,9,12,13,*		1,3,4,5,7,9,10,11,13		1,3,4,5,6,11,12,13,*	
26		27		28		29		30	
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ARROZ 'AMB FESOLS I NAP' CON COSTILLA, PANCETA Y CARDOS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA LENTEJAS ECOLOGICAS ESTOFADAS CON PATATA Y CHORIZO PIZZA CASERA DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE TEMPORADA Y PAN		ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FIDEUÁ CON GALLINETA, CABEZA DE RAPE, CALAMARES Y MEJILLONES PANACHÉ DE FIAMBRE Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LETRAS CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA LONGANIZAS DE MAGRO CON SALSA DE ROMERO GELATINA Y PAN INTEGRAL	
A		A		A		A		A	
1,4,5,13,*		1,3,4,13,*		1,3,4,5,9,12,13,*		1,3,4,5,7,8,9,12,13,*		1,3,4,5,6,11,12,13,*	

Alérgenos A 1. Lácteos 2. Cacahuete 3. Soja 4. Gluten 5. Huevo 6. Apio 7. Crustáceos 8. Moluscos 9. Pescado 10. Frutos secos 11. Sulfitos 12. Mostaza 13. Sésamo 14. 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							77	90	107			117	88	80	89	84			72	93	103	65	84			66	88	83	86	51	
Proteínas							24	31	25			37	19	21	23	31			25	24	29	19	43			16	36	31	41	31	
Grasas							24	18	15			28	31	15	19	39			25	21	21	20	34			23	26	23	26	48	
Calorías							623	679	669			1283	748	539	629	811			612	658	747	519	941			551	758	662	733	765	

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

A

A

A

A

19

20

21

22

23

A

A

A

A

A

26

27

28

29

30

A

A

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							77	90	107			117	88	80	89	84			72	93	103	65	84			66	88	83	86	51	
Proteïnes							24	31	25			37	19	21	23	31			25	24	29	19	43			16	36	31	41	31	
Greixos							24	18	15			28	31	15	19	39			25	21	21	20	34			23	26	23	26	48	
Calories							623	679	669			1283	748	539	629	811			612	658	747	519	941			551	758	662	733	765	

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

