

Del huerto a la mesa:
menú de temporada
elaborado con
producto fresco de
proximidad.

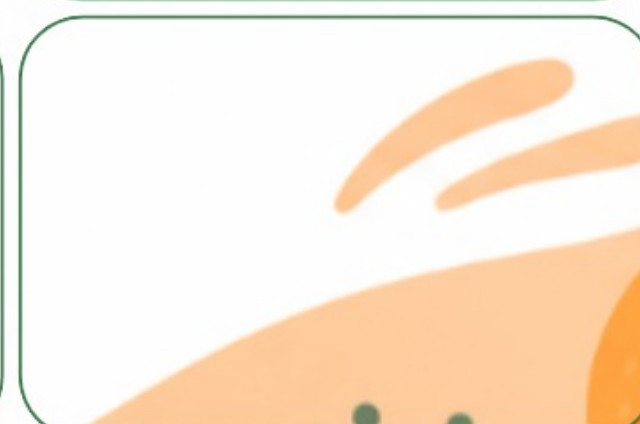
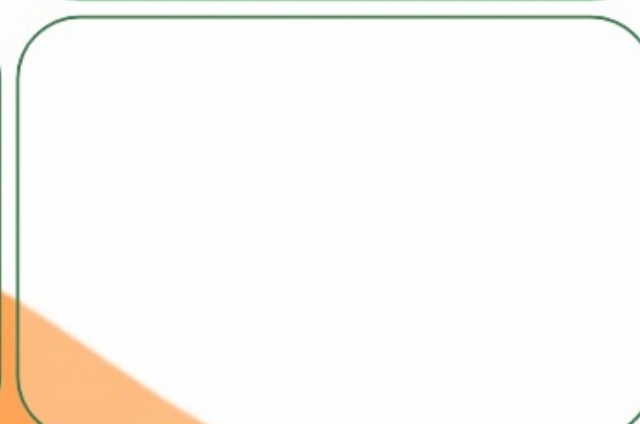
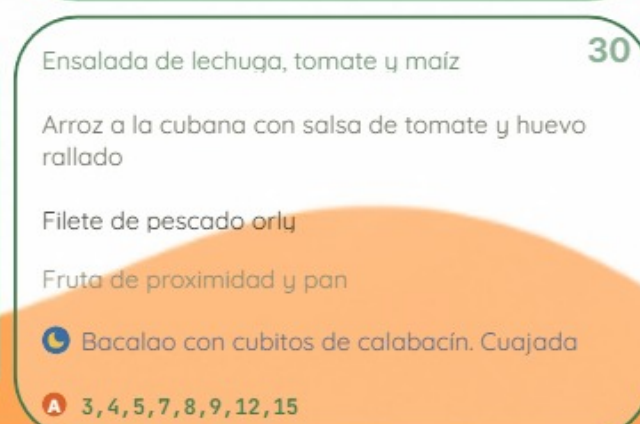
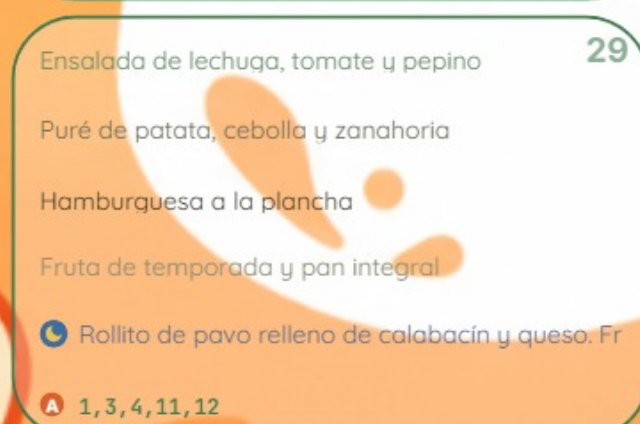
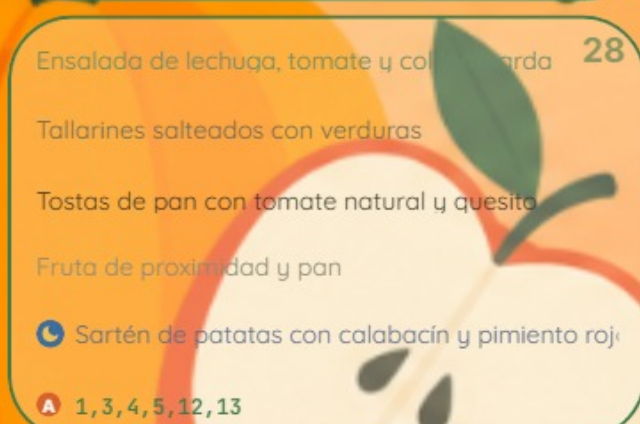
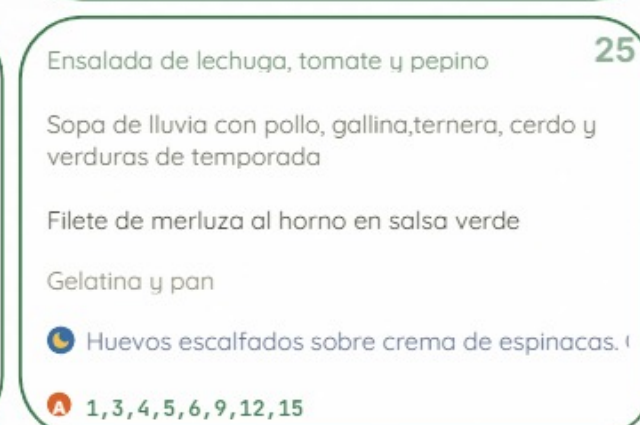
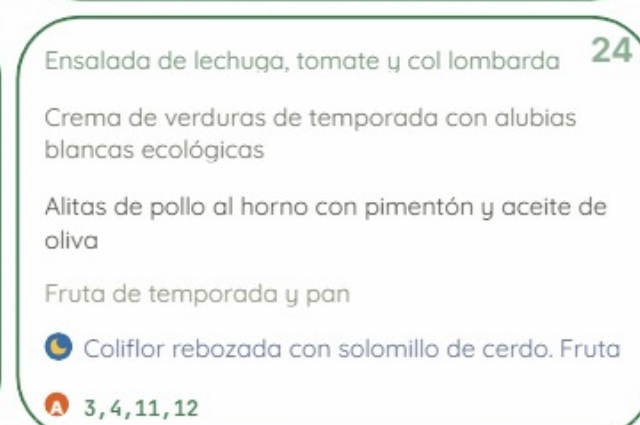
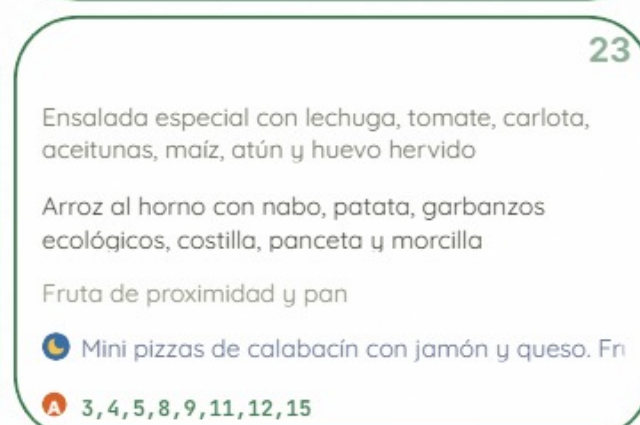
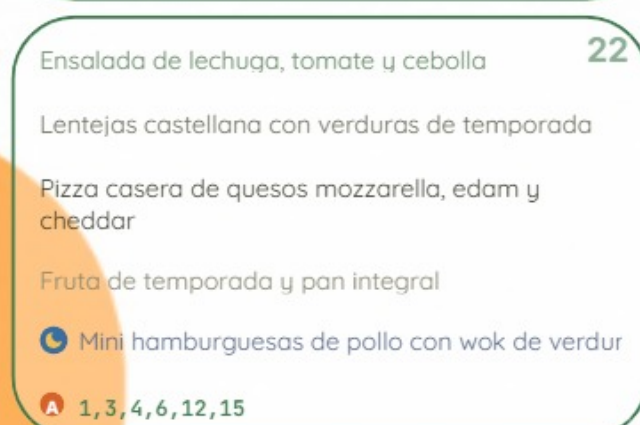
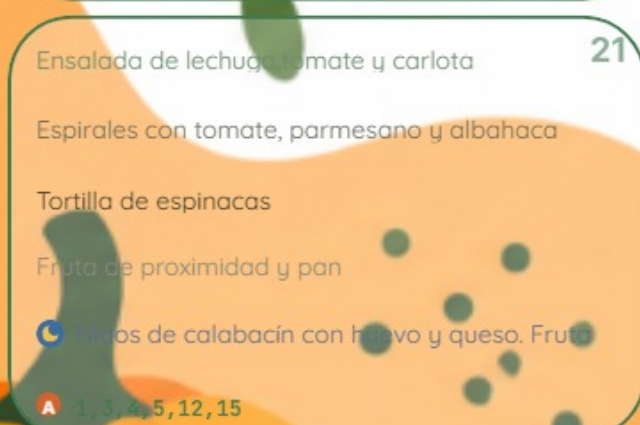
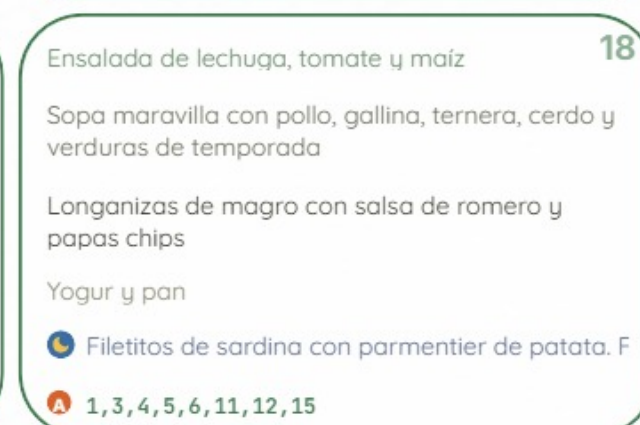
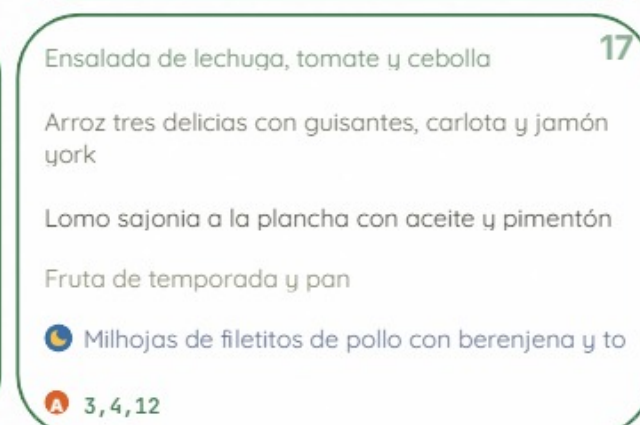
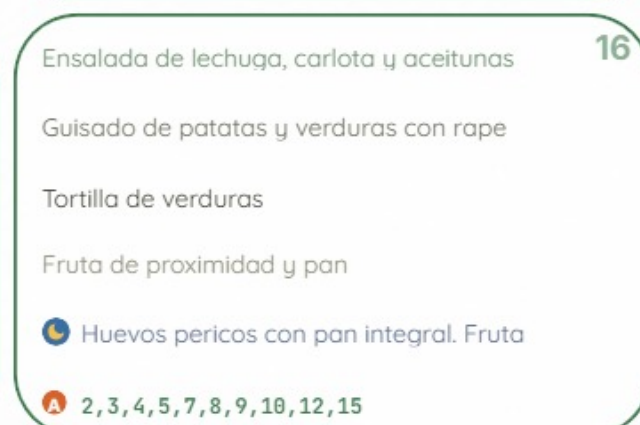
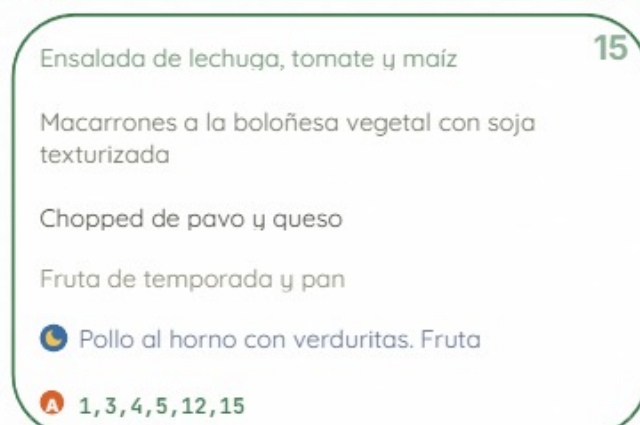
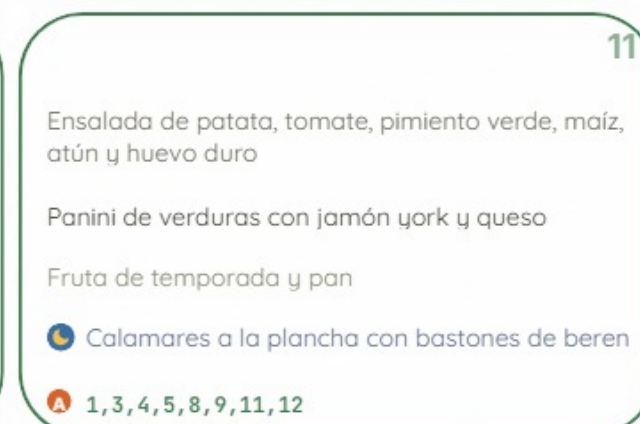
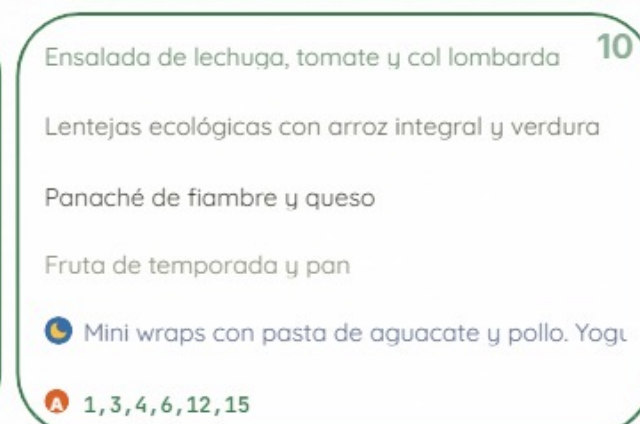
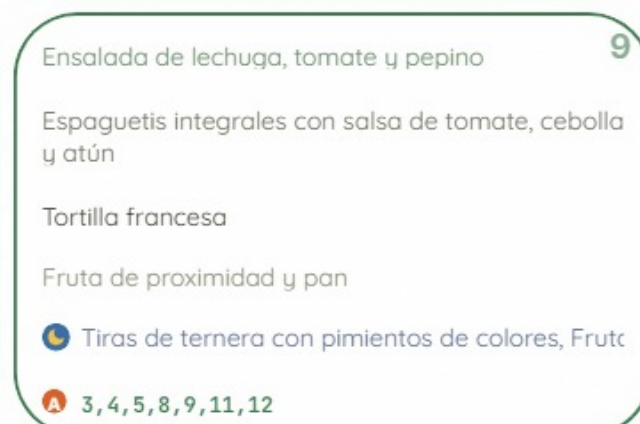
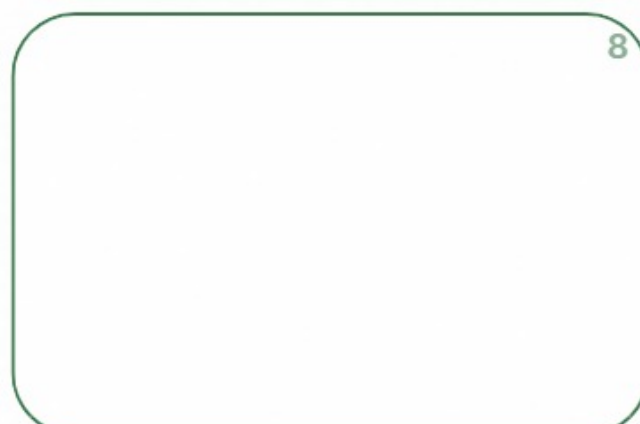
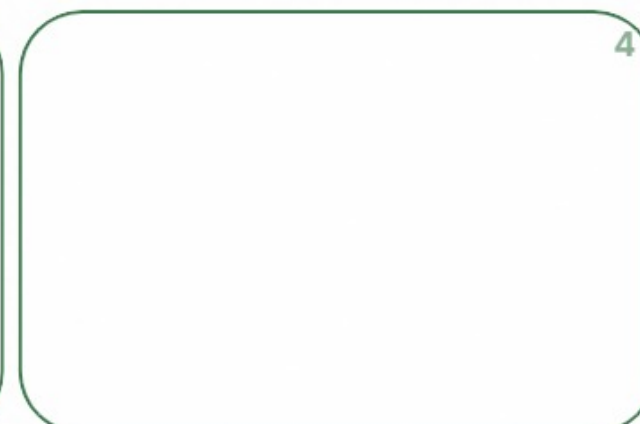
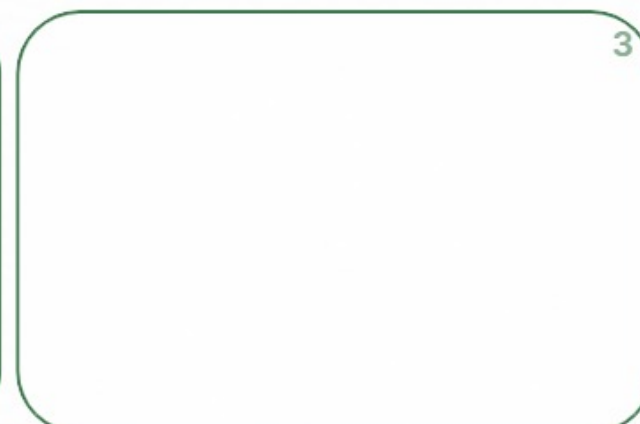
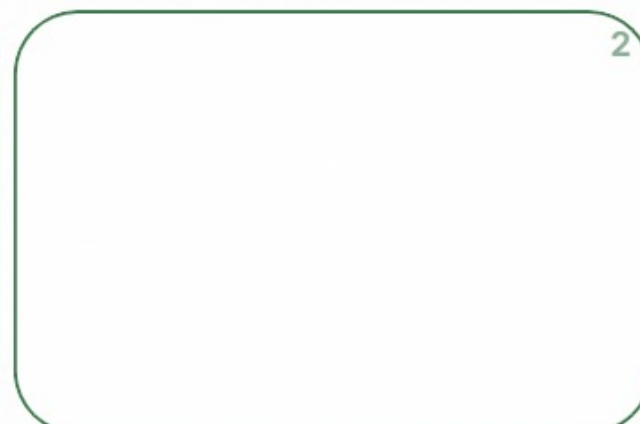
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



¡Vuelta al cole!

Comer bien hoy, aprender mejor mañana

Valoración nutricional – Menú escolar

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
Carbohidratos (g)									73	89	57			59	76	55	64	80			76	93	98	46	97			88	77	69
Proteínas (g)									17	39	20			24	28	13	9	34			15	36	17	22	40			15	21	27
Grasas (g)									32	25	27			15	18	13	23	43			17	21	19	39	13			16	34	18
Calorías (kcal)									659	739	555			482	594	381	491	859			522	708	637	520	670			561	601	545

Las verduras

Las verduras en la alimentación infantil

Las verduras son un pilar fundamental de una alimentación equilibrada y su consumo diario es clave para el correcto desarrollo infantil. En nuestro comedor escolar las ofrecemos de forma variada y adaptada, cuidando las preparaciones y presentaciones para favorecer su aceptación y acercarlas progresivamente a los gustos de los niños. Sabemos, sin embargo, que la construcción de hábitos alimentarios sólidos es un proceso continuo que requiere tiempo y repetición. Por ello, la colaboración entre el entorno escolar y el hogar es esencial: el aprendizaje y la exposición a las verduras en casa, junto con el ejemplo familiar, son determinantes para lograr una mayor aceptación y consumo.

Si he comido de primero:

- Pasta, arroz o patata, sería recomendable cenar: carne, pescado, huevos o proteína vegetal, todo ello acompañado de verdura o ensalada.

Si he comido de segundo:

- Carne o huevos, sería recomendable cenar pescado azul o blanco con verdura o ensalada.
- Pescado o huevos, sería recomendable cenar carne con verdura o ensalada.

Como recomendación general: consumir los cereales integrales, evitar precocinados y procesados, azúcares añadidos y alternar pescados blancos con azules.

Cada pequeño
hábito saludable
ayuda a crecer
fuerte y feliz.



DILLUNS

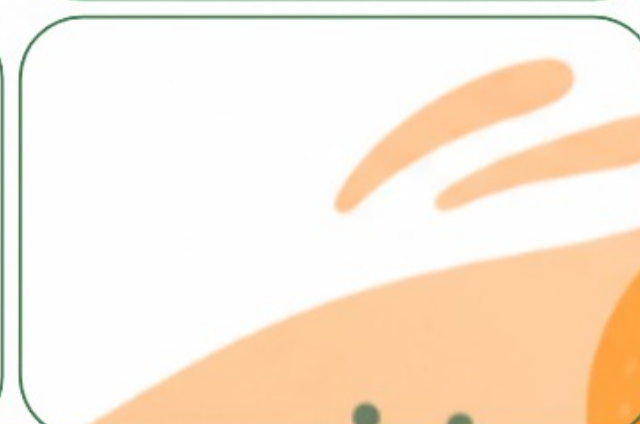
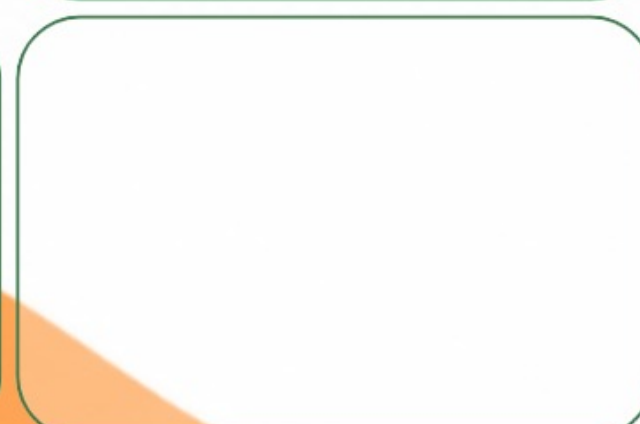
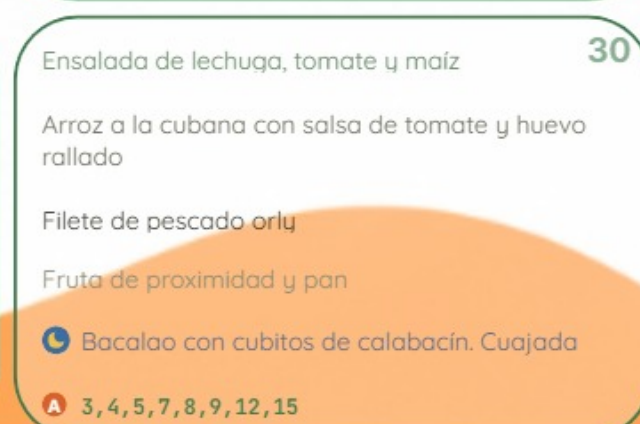
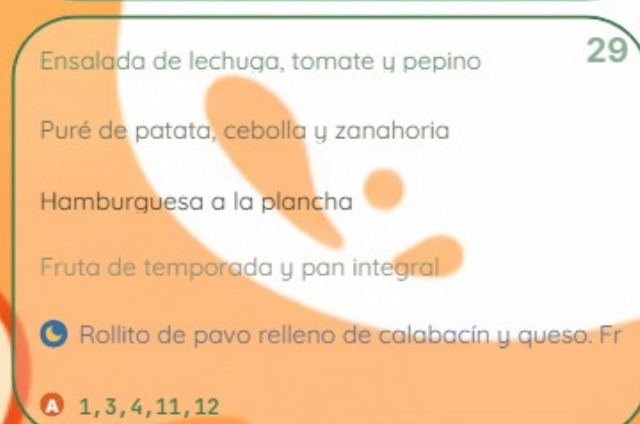
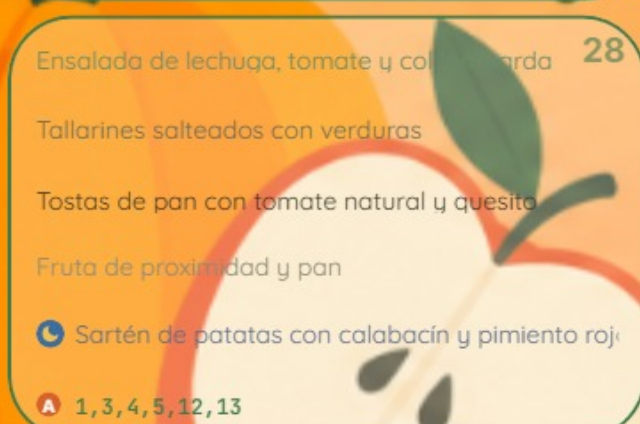
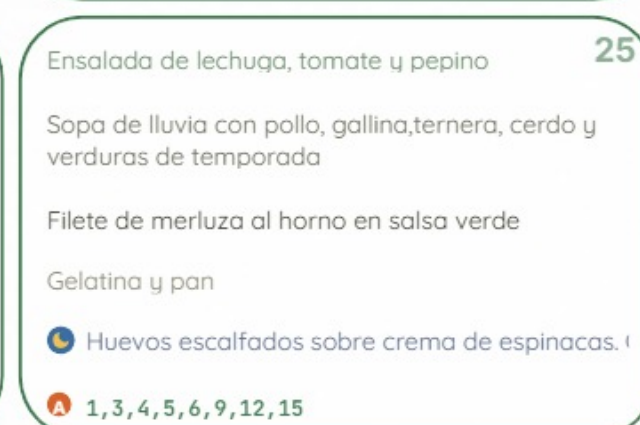
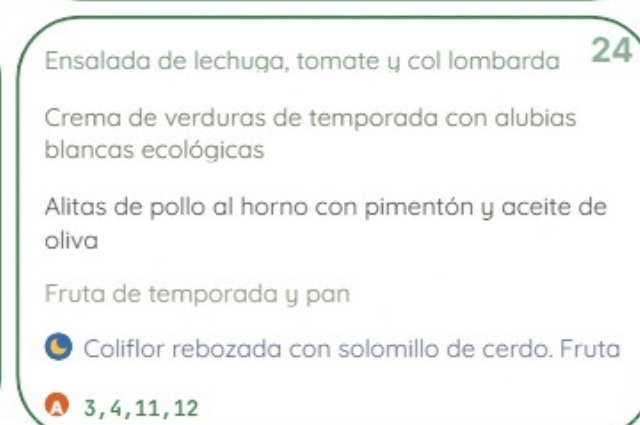
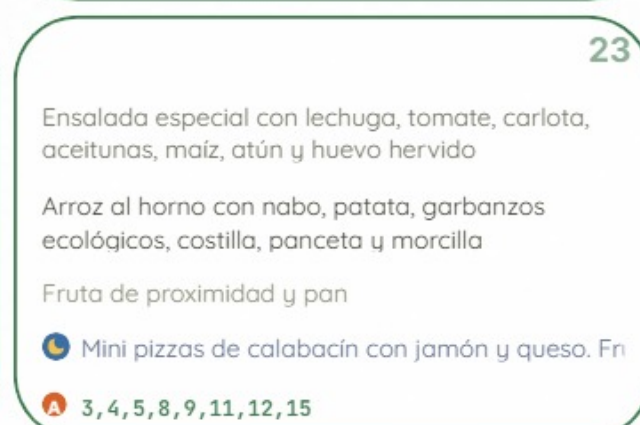
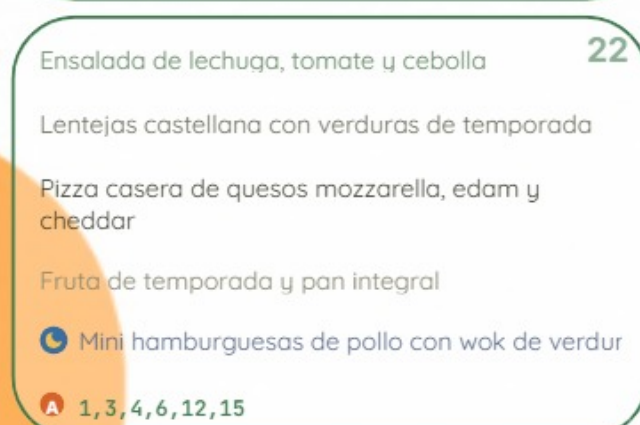
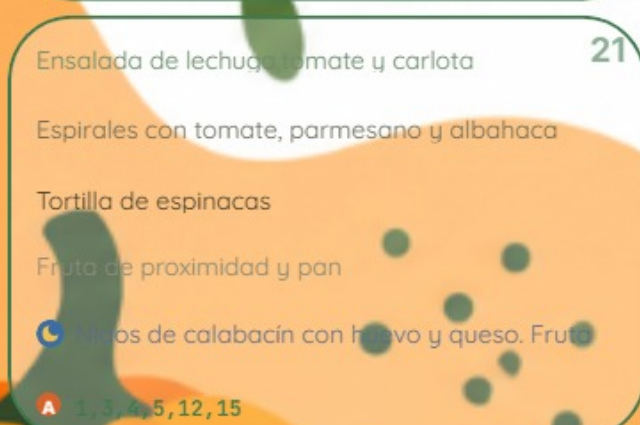
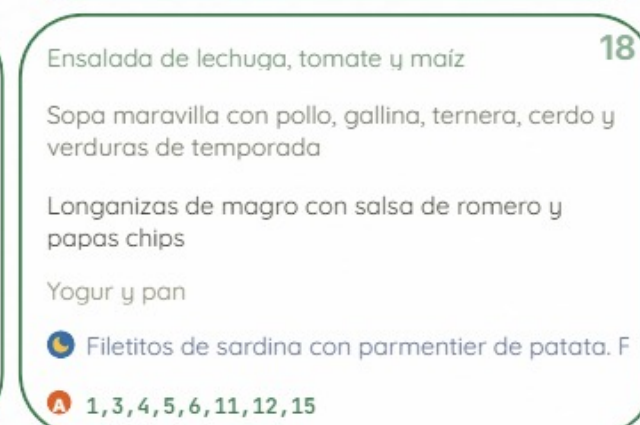
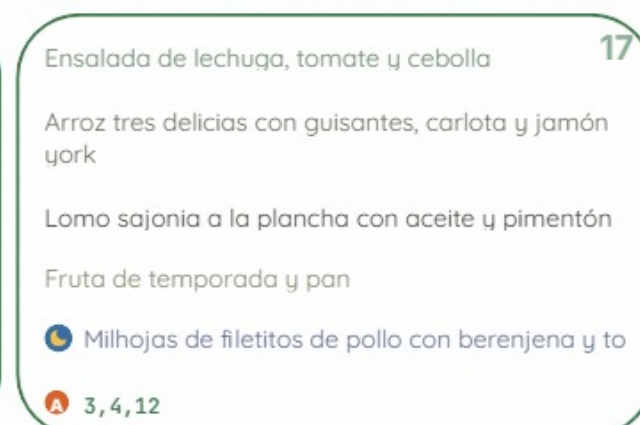
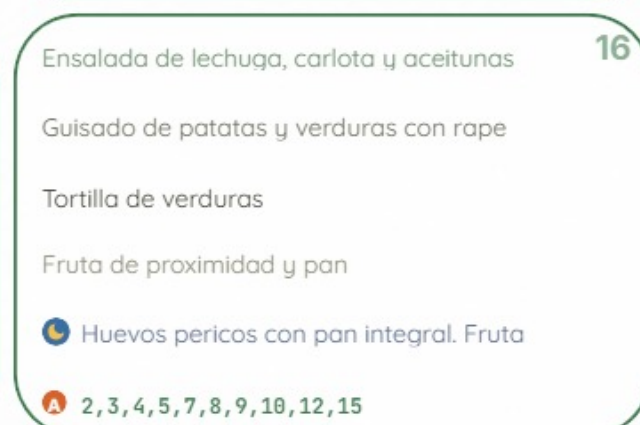
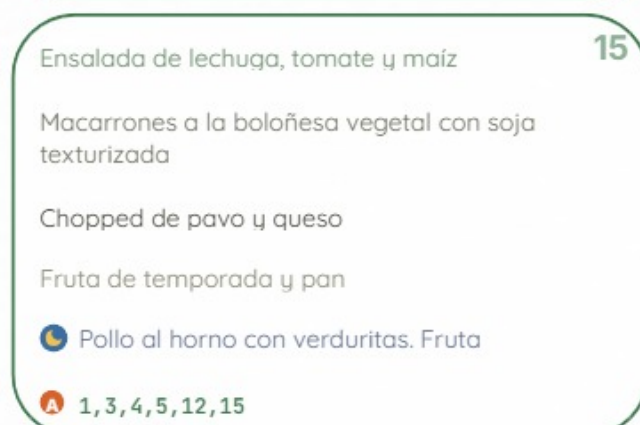
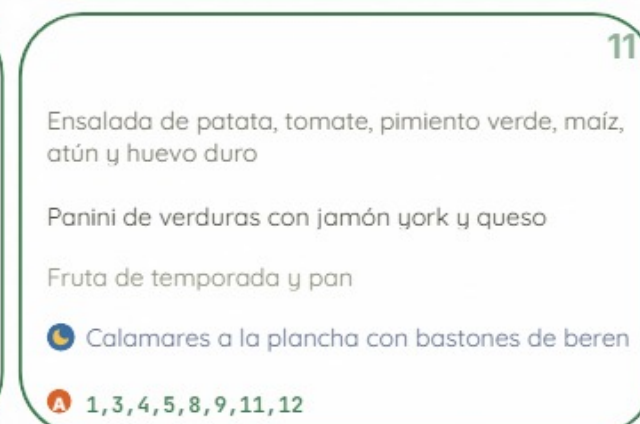
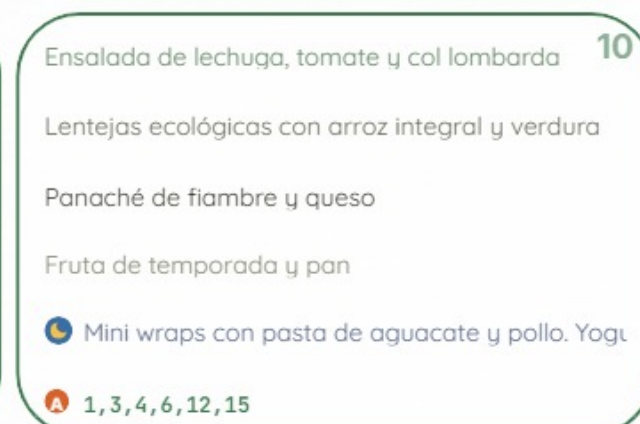
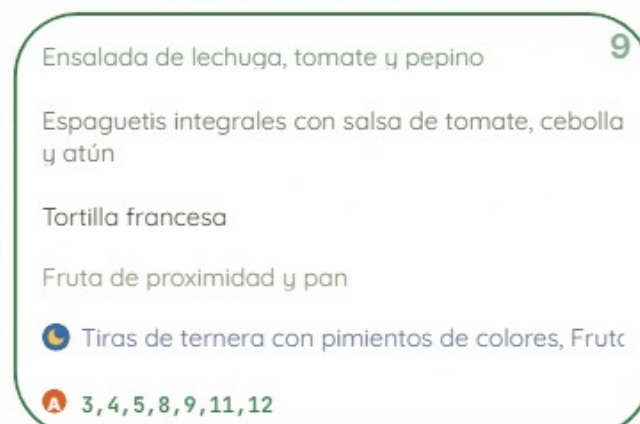
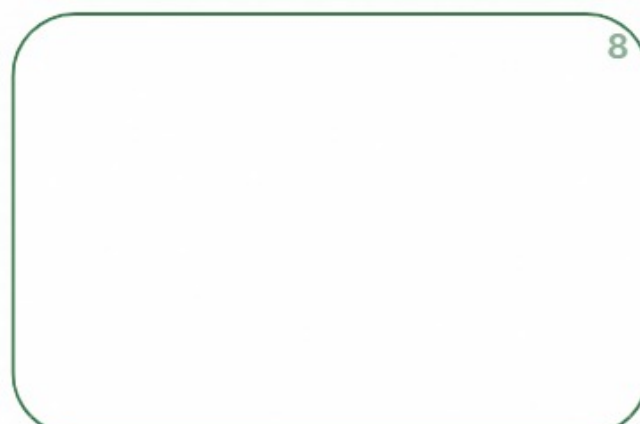
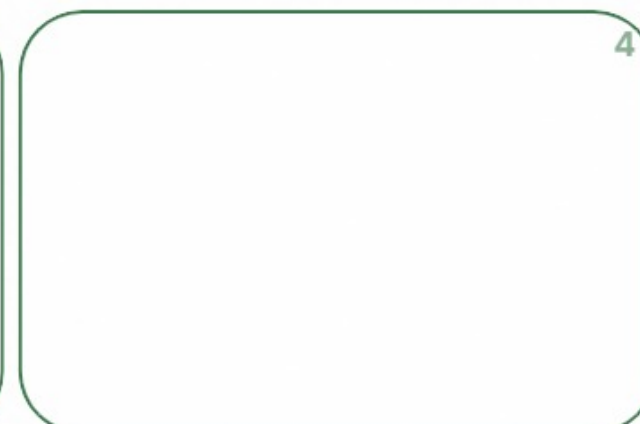
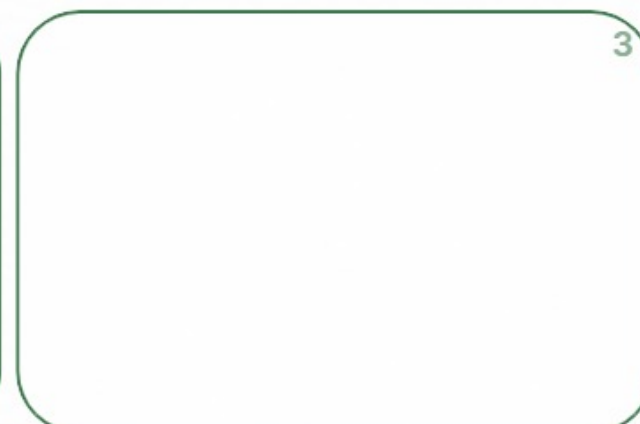
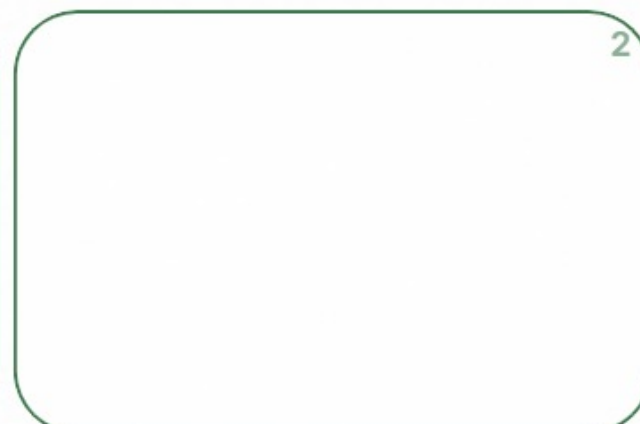
DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Del huerto a la mesa:
menú de temporada
elaborado con
producto fresco de
proximidad.



¡Vuelta al cole!

Comer bien hoy, aprender mejor mañana

Valoració nutricional — Menú escolar

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
 Carbohidrats (g)									73	89	57			59	76	55	64	80			76	93	98	46	97			88	77	69
 Proteïnes (g)									17	39	20			24	28	13	9	34			15	36	17	22	40			15	21	27
 Greixos (g)									32	25	27			15	18	13	23	43			17	21	19	39	13			16	34	18
 Calories (kcal)									659	739	555			482	594	381	491	859			522	708	637	520	670			561	601	545

Les verdures

Les verdures en l'alimentació infantil

Les verdures són un pilar fonamental d'una alimentació equilibrada i el seu consum diari és clau per al correcte desenvolupament infantil. En el nostre menjador escolar les oferim de manera variada i adaptada, cuidant les preparacions i presentacions per a afavorir la seua acceptació i acostar-les progressivament als gustos dels xiquets. Sabem, no obstant això, que la construcció d'hàbits alimentaris sòlids és un procés continu que requerix temps i repetició. Per això, la col·laboració entre l'entorn escolar i la llar és essencial: l'aprenentatge i l'exposició a les verdures a casa, juntament amb l'exemple familiar, són determinants per a aconseguir una major acceptació i consum.

Si he menjat de primer:

- Pasta, arròs o creïlla, seria recomanable sopar: carn, peix, ous o proteïna vegetal, tot això acompanyat de verdura o ensalada.

Si he menjat de segon:

- Carn o ous, seria recomanable sopar peix blau o blanc amb verdura o ensalada.

- Peix o ous, seria recomanable sopar carn amb verdura o ensalada.

Com a recomanació general: consumir els cereals integrals, evitar precuinats i processaments, sucres afegits i alternar peixos blancs amb blaus.

Cada pequeño
hábito saludable
ayuda a crecer
fuerte y feliz.

Del huerto a la mesa:
menú de temporada
elaborado con
producto fresco de
proximidad.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
7 Espaguetis sin gluten \n con salsa de tomate, cebolla \n y atún A 8,9,11	8 Panini sin gluten \nde verduras con jamón york \ny queso A 1,3	9 Ensalada de lechuga, tomate y pepino Espaguetis sin gluten \n con salsa de tomate, cebolla \n y atún Tortilla francesa Fruta de proximidad y pan sin gluten A 5,8,9,11	10 Ensalada de lechuga, tomate y col lombarda Lentejas con arroz integral y verduras Panaché de fiambre y queso Fruta de temporada y pan sin gluten A 1,3,6,15	11 Ensalada de patata, tomate, pimiento verde, maíz, atún y huevo duro Panini sin gluten \nde verduras con jamón york \ny queso Fruta de temporada y pan sin gluten A 1,3,5,8,9,11
14 Ensalada de lechuga, tomate y col lombarda Hervido de verduras con patata, cebolla, carlota y judías verdes Filete de pescado empanado casero (s/q) Fruta de proximidad y pan sin gluten A 7,8,9,13	15 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Macarrones sin gluten a la boloñesa vegetal con soja texturizada Chopped de pavo y queso Fruta de temporada y pan sin gluten A 1,3,14,15	16 Ensalada de lechuga, carlota y aceitunas Guisado de patatas y verduras con rape (s/q/fs/le) Tortilla de verduras Fruta de proximidad y pan sin gluten A 5,9	17 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Arroz tres delicias con guisantes, carlota y jamón york Lomo sajonia a la plancha con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan sin gluten A 3	18 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Sopa de fideos sin gluten con pollo, ternera, cerdo y verduras de temporada Longanizas de magro con salsa de romero y papas chips Yogur y pan sin gluten A 3,6,11,14,15
21 Ensalada de lechuga, tomate y carlota Espirales sin gluten con tomate, queso y albahaca Tortilla de espinacas Fruta de proximidad y pan sin gluten A 1,9	22 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Lentejas castellana con verduras de temporada Pizza casera sin gluten \nde quesos \n mozzarella, edam y cheddar Fruta de temporada y pan sin gluten A 1,3,6,13,15	23 Ensalada especial con lechuga, tomate, carlota, aceitunas, maíz, atún y huevo hervido Arroz al horno con nabo, patata, garbanzos ecológicos, costilla, panceta y morcilla Fruta de proximidad y pan sin gluten A 3,5,8,9,11,15	24 Ensalada de lechuga, tomate y col lombarda Crema de verduras de temporada con alubias blancas ecológicas Alitas de pollo al horno con pimentón y aceite de oliva Fruta de temporada y pan sin gluten A 11	25 Ensalada de lechuga, tomate y pepino Sopa de fideos sin gluten con pollo, ternera, cerdo y verduras de temporada Filete de merluza al horno en salsa verde Gelatina y pan sin gluten A 3,6,9,14,15
28 Ensalada de lechuga, tomate y col lombarda Espaguetis sin gluten salteados con verduras Tostas de pan sin gluten con tomate natural y queso Fruta de proximidad y pan sin gluten A 1,13	29 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Puré de patata, cebolla y zanahoria Hamburguesa a la plancha Fruta de temporada y pan sin gluten A 1,3,11	30 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Arroz a la cubana con salsa de tomate y huevo rallado Filete de pescado orly (s/q) Fruta de proximidad y pan sin gluten A 5,7,8,9		

¡Vuelta al cole!

Comer bien hoy, aprender mejor mañana

Valoración nutricional – Celiaco

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
 Carbohidratos (g)							58	3	60	72	15			40	8	36	47	19			59	56	81	29	29			90	60	52
 Proteínas (g)							12	6	13	38	15			23	11	9	8	26			11	33	17	21	32			11	20	27
 Grasas (g)							26	5	31	25	26			16	16	10	22	40			22	20	18	38	10			18	33	17
 Calorías (kcal)							522	79	574	658	351			395	214	252	410	543			479	535	556	438	330			568	519	464

Las verduras

Las verduras en la alimentación infantil

Las verduras son un pilar fundamental de una alimentación equilibrada y su consumo diario es clave para el correcto desarrollo infantil. En nuestro comedor escolar las ofrecemos de forma variada y adaptada, cuidando las preparaciones y presentaciones para favorecer su aceptación y acercarlas progresivamente a los gustos de los niños. Sabemos, sin embargo, que la construcción de hábitos alimentarios sólidos es un proceso continuo que requiere tiempo y repetición. Por ello, la colaboración entre el entorno escolar y el hogar es esencial: el aprendizaje y la exposición a las verduras en casa, junto con el ejemplo familiar, son determinantes para lograr una mayor aceptación y consumo.

Si he comido de primero:

- Pasta, arroz o patata, sería recomendable cenar: carne, pescado, huevos o proteína vegetal, todo ello acompañado de verdura o ensalada.

Si he comido de segundo:

- Carne o huevos, sería recomendable cenar pescado azul o blanco con verdura o ensalada.
- Pescado o huevos, sería recomendable cenar carne con verdura o ensalada.

Como recomendación general: consumir los cereales integrales, evitar precocinados y procesados, azúcares añadidos y alternar pescados blancos con azules.

Cada pequeño
hábito saludable
ayuda a crecer
fuerte y feliz.



MENÚ ESCOLAR CELIACO

Setembre 2026

Safrà Safor
restaurant

DILLUNS

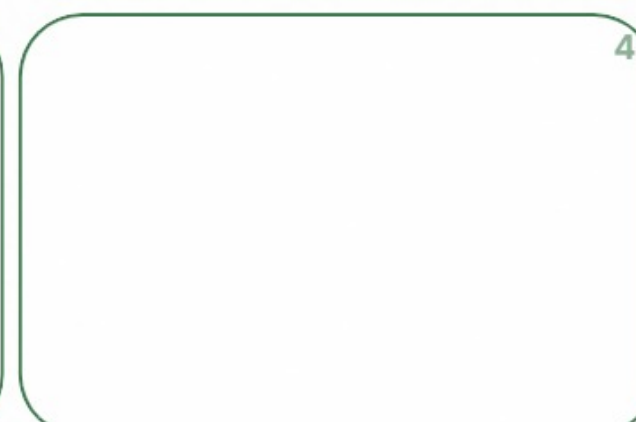
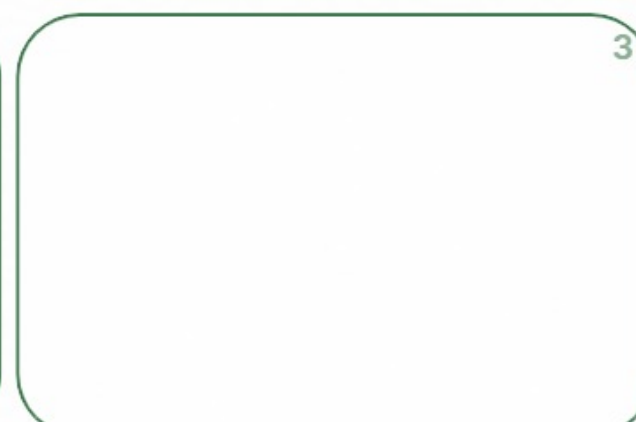
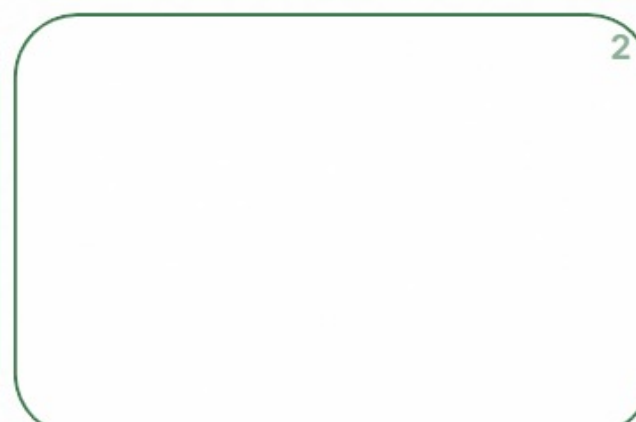
DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Del huerto a la mesa:
menú de temporada
elaborado con
producto fresco de
proximidad.



7

Espaguetis sin gluten \n con salsa de tomate, cebolla \n y atún

A 8,9,11

8

Panini sin gluten \nde verduras con jamón york \ny queso

A 1,3

9

Ensalada de lechuga, tomate y pepino

Espaguetis sin gluten \n con salsa de tomate, cebolla \n y atún

Tortilla francesa

Fruta de proximidad y pan sin gluten

A 5,8,9,11

10

Ensalada de lechuga, tomate y col lombarda

Lentejas con arroz integral y verduras

Panaché de fiambre y queso

Fruta de temporada y pan sin gluten

A 1,3,6,15

11

Ensalada de patata, tomate, pimiento verde, maíz, atún y huevo duro

Panini sin gluten \nde verduras con jamón york \ny queso

Fruta de temporada y pan sin gluten

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

14

Ensalada de lechuga, tomate y col lombarda

Hervido de verduras con patata, cebolla, carlota y judías verdes

Filete de pescado empanado casero (s/q)

Fruta de proximidad y pan sin gluten

A 7,8,9,13

15

Ensalada de lechuga, tomate y maíz

Macarrones sin gluten a la boloñesa vegetal con soja texturizada

Chopped de pavo y queso

Fruta de temporada y pan sin gluten

A 1,3,14,15

16

Ensalada de lechuga, carlota y aceitunas

Guisado de patatas y verduras con rape (s/q/fs/le)

Tortilla de verduras

Fruta de proximidad y pan sin gluten

A 5,9

17

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla

Arroz tres delicias con guisantes, carlota y jamón york

Lomo sajonia a la plancha con aceite y pimentón

Fruta de temporada y pan sin gluten

A 3

18

Ensalada de lechuga, tomate y maíz

Sopa de fideos sin gluten con pollo, ternera, cerdo y verduras de temporada

Longanizas de magro con salsa de romero y papas chips

Yogur y pan sin gluten

A 3,6,11,14,15

21

Ensalada de lechuga, tomate y carlota

Espiraletas sin gluten con tomate, queso y albahaca

Tortilla de espinacas

Fruta de proximidad y pan sin gluten

A 1,9

22

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla

Lentejas castellana con verduras de temporada

Pizza casera sin gluten \nde quesos \n mozzarella, edam y cheddar

Fruta de temporada y pan sin gluten

A 1,3,6,13,15

23

Ensalada especial con lechuga, tomate, carlota, aceitunas, maíz, atún y huevo hervido

Arroz al horno con nabo, patata, garbanzos ecológicos, costilla, panceta y morcilla

Fruta de proximidad y pan sin gluten

A 3,5,8,9,11,15

24

Ensalada de lechuga, tomate y col lombarda

Crema de verduras de temporada con alubias blancas ecológicas

Alitas de pollo al horno con pimentón y aceite de oliva

Fruta de temporada y pan sin gluten

A 11

25

Ensalada de lechuga, tomate y pepino

Sopa de fideos sin gluten con pollo, ternera, cerdo y verduras de temporada

Filete de merluza al horno en salsa verde

Gelatina y pan sin gluten

A 3,6,9,14,15

28

Ensalada de lechuga, tomate y col lombarda

Espaguetis sin gluten salteados con verduras

Tostas de pan sin gluten con tomate natural y queso

Fruta de proximidad y pan sin gluten

A 1,13

29

Ensalada de lechuga, tomate y pepino

Puré de patata, cebolla y zanahoria

Hamburguesa a la plancha

Fruta de temporada y pan sin gluten

A 1,3,11

30

Ensalada de lechuga, tomate y maíz

Arroz a la cubana con salsa de tomate y huevo rallado

Filete de pescado orly (s/q)

Fruta de proximidad y pan sin gluten

A 5,7,8,9



¡Vuelta al cole!

Comer bien hoy, aprender mejor mañana

Valoració nutricional — Celiaco

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
 Carbohidrats (g)							58	3	60	72	15			40	8	36	47	19			59	56	81	29	29			90	60	52
 Proteïnes (g)							12	6	13	38	15			23	11	9	8	26			11	33	17	21	32			11	20	27
 Greixos (g)							26	5	31	25	26			16	16	10	22	40			22	20	18	38	10			18	33	17
 Calories (kcal)							522	79	574	658	351			395	214	252	410	543			479	535	556	438	330			568	519	464

Les verdures

Les verdures en l'alimentació infantil

Les verdures són un pilar fonamental d'una alimentació equilibrada i el seu consum diari és clau per al correcte desenvolupament infantil. En el nostre menjador escolar les oferim de manera variada i adaptada, cuidant les preparacions i presentacions per a afavorir la seua acceptació i acostar-les progressivament als gustos dels xiquets. Sabem, no obstant això, que la construcció d'hàbits alimentaris sòlids és un procés continu que requereix temps i repetició. Per això, la col·laboració entre l'entorn escolar i la llar és essencial: l'aprenentatge i l'exposició a les verdures a casa, juntament amb l'exemple familiar, són determinants per a aconseguir una major acceptació i consum.

Si he menjat de primer:

- Pasta, arròs o creïlla, seria recomanable sopar: carn, peix, ous o proteïna vegetal, tot això acompanyat de verdura o ensalada.

Si he menjat de segon:

- Carn o ous, seria recomanable sopar peix blau o blanc amb verdura o ensalada.

- Peix o ous, seria recomanable sopar carn amb verdura o ensalada.

Com a recomanació general: consumir els cereals integrals, evitar precuinats i processaments, sucres afegits i alternar peixos blancs amb blaus.

Cada pequeño
hábito saludable
ayuda a crecer
fuerte y feliz.