



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Gener 2026

Vegà



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 D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
MACARRONS AMB SALSA DE TOMACA
I VERDURETES
ESPINACS SALTATS AMB CEBA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
LLENTILLES VIUDES
AMB VERDURES DE TEMPORADA
PIZZA CASERA
AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA JULIANA AMB VERDURES
MANDONGUILLES DE VERDURES I
SOJA TEXTURADA AMB SALSA
ESPANYOLA I ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

A 1,4,6,13,*

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

12

13

14

15

16

A 1,3,4,11,13

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

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

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

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

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
PURÉ DE VERDURES
I LLEGUMS
VERDURES VARIADES
DE TEMPORADA A LA PLANXA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA,
OLIVES I DACSA
PAELLA
DE VERDURES DE TEMPORADA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I
VERDURES
PANINI
AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
GUISAT DE CREÏLLES,
PÉSOLS I VERDURA
VERDURES VARIADES
DE TEMPORADA A LA PLANXA
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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
IOGUR DE SOJA I PA

19

20

21

22

23

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

A 1,3,4,13

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

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

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

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
MACARRONS AMB SALSA DE TOMACA
I VERDURETES
SOJA TEXTURADA SALTEJADA AMB
VERDURES
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
TOFU
AMB VERDURES A LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
POTATGE DE CIGRONS AMB ESPINACS
I CREÏLLA
VERDURES VARIADES
DE TEMPORADA A LA PLANXA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
GUISAT DE CREÏLLES I VERDURA
SOJA TEXTURADA SALTEJADA AMB
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
SOPA JULIANA AMB VERDURES
CREPPES DE VERDURES
IOGUR DE SOJA I PA INTEGRAL

26

27

28

29

30

A 1,3,4,11,13

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

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

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

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

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
CREMA DE VERDURES
I LLEGUMS AMB TORRADETS
CREÏLLES XASCAES AL AL VAPOR AMB
PEBRE ROIG I OLI D'OLIVA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
LLENTILLES ECOLOGIQUES
AMB CREÏLLA I VERDURES
PIZZA CASERA
AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
ESPAGUETIS INTEGRALS
A LA BOLONYESA VEGETAL
AMB SOJA TEXTURADA
VERDURES VARIADES AL VAPOR
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
FIDEUÀ
AMB VERDURES DE TEMPORADA
VERDURES VARIADES
DE TEMPORADA A LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA MERAVELLA
AMB VERDURES DE TEMPORADA
LLONGANISSES DE VERDURES I SOJA
TEXTURADA AMB SALSA DE ROMANÍ
GELATINA I PA INTEGRAL

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

Vegà

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							85	90	54			94	73	80	66	85			82	72	41	61	70			105	102	92	90	53	
Proteïnes							15	26	6			16	8	16	10	23			12	24	6	7	24			15	26	13	14	9	
Greixos							19	14	13			11	14	11	18	22			9	20	10	17	22			31	12	11	8	7	
Calories							570	617	365			557	468	483	468	653			453	568	280	428	594			760	620	507	486	310	

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

