



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

