



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Febrer 2025

Celíac



Safra Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
SOPA DE FIDEUS
AMB PEIX DE LA LLOTJA
PIT DE POLLASTRE
A LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA

A 3,4,5,6,9,12,*

4

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
ESPAGUETIS SENSE GLUTEN
AMB SALSA DE TOMACA, CEBA,
CARLOTA I CARN
OUS REGIRATS
AMB XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

A 5,*

5

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
LLENTILLES ECOLOGIQUES DE LA
TARDOR
AMB BONIATO I CASTANYES
PIZZA CASERA SENSE GLUTEN
AMB SALSA DE TOMACA
PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA DE PROXIMITAT

A 1,3,6,10,*

6

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I OLIVES
ARRÒS 'AMB FESOLS I NAP'
AMB COSTELLA, PANXETA I PENQUES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA, TOMACA I LLOSER
FRUITA DE TEMPORADA

A 9,*

7

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
PURÉ DE VERDURES
I LLEGUMS ECOLOGIQUES
POLLASTRE AL FORN
EN EL SEU SUC
IOGURT

A 1,11

10

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
MACARRONS SENSE GLUTEN
AMB TOMACA, FORMATGE I
ALFÀBREGA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,3,5,*

11

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
SORTIT DE COMPANATGE
I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,3,5

12

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
FIDEUÀ AMB FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB GALLINETA, CAP DE RAP,
CALAMARS I CLÒTXINES
FRUITA DE PROXIMITAT

A 5,8,9,*

13

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
POTATGE DE CIGRONS
AMB ESPINACS I CREÏLLA
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
AMB PÉSOLS SALTATS I PERNIL
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,3

14

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB POLLASTRE I VERDURA
FILET DE PEIX EMPANAT
AMB PÀ SENSE GLUTEN
NATILLES DE XOCOLATE

A 1,6,9,*

17

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA,
CARABASSA I PORRO
MANDONGUILLES DE CARN
AMB SALSA ESPANYOLA
I ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,11

18

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
ARRÒS CALDÓS
AMB SÉPIA, CIGRONS I PENQUES
CREPPES SENSE GLUTEN
DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,3,5,8,9,*

19

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I REMOLATXA
"GALETS" SENSE GLUTEN
AMB FORMATGE, CEBA, BACON
I XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB SALTEJATS DE CARLOTA BABY I
PESOLS
FRUITA DE PROXIMITAT

A 1,3,9

20

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
PAELLA DE FAVES I CARXOFES
AMB POLLASTRE, COSTILLA,
PESOLS I ALLS TENDRES
FRUITA DE PROXIMITAT

A 5,8,9,*

21

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE GIRASOL
FESOLS ESTOFATS
AMB XORIÇO, PANXETA, CREÏLLA I
VERDURES
FILET DE PEIX EMPANAT
AMB PÀ SENSE GLUTEN
IOGURT

A 1,9,10,*

24

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
ESPAGUETIS SENSE GLUTEN
AMB TOMACA, FORMATGE I
ALFÀBREGA
FILET DE PEIX ORLY
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,5,9,*

25

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
CREMA DE CARLOTA
AMB CREÏLLA I CEBA
PANINI SENSE GLUTEN
DE VERDURES AMB PERNIL DOLÇ
I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

A 1

26

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
LLENTILLES ECOLOGIQUES
AMB VERDURES I CARABASSA
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA DE PROXIMITAT

A 5,6

27

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
XOPPED DE TITOT I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,3,5

28

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I OLIVES
SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB POLLASTRE I VERDURA
ALETES DE POLLASTRE AL FORN
AMB CREÏLLES XIPS
GELATINA

A 1,5,6,11,*

A

A

A

A

A



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			62	85	94	70	85			79	66	87	24	67			98	117	81	78	82			85	69	71	66	53			
Proteïnes			55	36	28	27	40			18	18	29	15	29			13	35	39	15	45			30	11	26	17	24			
Greixos			12	35	17	20	39			24	26	22	15	17			18	28	25	26	30			19	15	22	19	27			
Calories			577	803	679	586	981			617	573	678	293	551			617	871	712	652	784			640	465	607	515	558			

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopars

PRIMERS PLATS

Si en el cole he menjat:

Verdura

Pasta o arròs

Llegums

Per a sopar he menjat:

Pasta o arròs

Verdura

Verdura o pasta o arròs

SEGONS PLATS

Si en el cole he menjat:

Ou

Peix

Llegums

Per a sopar he menjat:

Carn o peix

Ou o carn

Verdura o ou

"Perquè creixer és molt més que fer-se major"

