



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Desembre 2025

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
MACARRONS
AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFÀBREGA
PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,5,7,9,10,11,12,13,*

2

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBÀ
CREMA DE CARLOTA
AMB CARABASSA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
SALSA VERDÀ I CARLOTA "BABY"
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

A 1,4,5,6,8,9,13

3

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I
VERDURES
PANINI DE VERDURES
AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,3,4,5,6,7,9,10,11,13,*

4

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
ARRÒS 'AMB FESOLS I NAP'
AMB COSTELLA, PANXETA I PENQUES
OUS REGIRATS
AMB XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,5,13,*

5

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
SOPA DE PLUJA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
PIT DE POLLASTRE EMPANAT AMB
TOMACA NATURAL
IOGURT I PA

A 1,3,4,5,6,10,11,12,13,*

8

A

9

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ESPAGUETIS INTEGRALS
A LA BOLONYESA VEGETAL
AMB SOJA TEXTURADA
FILET DE PEIX ORLY
AMB MAIONESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,5,9,12,13,*

10

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
ARRÒS DE PUTXERO
PILOTA DE PUTXERO
AMB VERDURES I CIGRONS
FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL

A 1,4,13,*

11

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
LLENTILLES VIUDES
AMB VERDURES DE TEMPORADA
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

12

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA,
CARABASSA I PORRO
ALETES DE POLLASTRE AMB
CREÏLLES XASCAES AL VAPOR AMB
PEBRE ROIG I OLI D'OLIVA
GELATINA I PA

A 1,3,4,11,13

15

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ESPIRALS
AMB SALSA DE TOMACA, CEBÀ
I TONYINA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,5,8,9,12,13,*

16

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
XULLA DE LLOM SAXÒNIA A LA
PLANXA AMB OLI I PIMENTÓ
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

A 1,3,4,5,13

17

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA,
CARABASSA I PORRO
AMB TORRADETS
PIZZA CASERA DE FORMATGES
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

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

18

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
POTATGE DE CIGRONS ECOLÒGICS
AMB ESPINACS I CREÏLLA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,2,3,4,5,7,9,10,11,13,*

19

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
SOPA MERAVELLA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
HAMBURGUESA A LA PLANXA
AMB CREÏLLES XIPS
IOGURT I PA

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

22

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
ARRÒS AL FORN AMB NAP,
CREÏLLA, CIGRONS ECOLÒGICS,
PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA
GELAT

A 1,2,3,5,8,9,10,*

23

A

24

A

25

A

26

A

29

A

30

A

31

A

A

A

Al·lèrgens

A 1. Làctics 2. Cacaüets 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	78	55	81	72	94				84	95	68	94			90	67	97	76	74			104									
Proteïnes	24	32	21	29	32				31	20	32	43			44	20	20	32	30			24									
Greixos	20	17	15	31	24				22	15	24	59			30	29	22	28	34			38									
Calories	583	508	541	691	737				659	607	648	1090			811	609	673	721	731			877									

Aquest mes comentarem les qualitats de...



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

Llegums

Per a sopar
puc triar:

Carn o peix

Ou o carn

Verdura o ou

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