



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Desembre 2025

No porcí



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

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

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

2

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
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
AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

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

4

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
ARRÒS 'AMB FESOLS I NAP'
AMB 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 CALDÓS
AMB VERDURES I LLEGUMS
PILOTA DE CIGRONS
AMB VERDURES DE PUTXERO
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, CEBA
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
FORMATGE EDAM AMB TOMACA
NATURAL I ORENGA
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

A 1,4,5,13

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 FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,2,4,5,10,13,*

19

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
SOPA MERAVELLA
AMB VERDURES DE TEMPORADA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
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
I TOMACA
GELAT

A 1,2,4,5,6,8,9,10,*

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

No porcí

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	76	55	81	72	94				84	83	68	94			90	65	97	75	66			91									
Proteïnes	25	32	16	27	32				31	16	32	43			44	20	20	31	30			17									
Greixos	21	17	10	25	24				22	19	24	59			30	21	22	28	24			23									
Calories	589	508	478	620	737				659	580	648	1090			811	534	673	708	620			659									

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"

