



¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Noviembre 2025

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 ENSALADA CESAR CON LECHUGA, TOMATE, QUESO PECHUGA DE POLLO Y TOSTONES FIDEUÀ CON GALLINETA, CABEZA DE RAPE, CALAMARES Y MEJILLONES FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,7,8,9,12,13,*	4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA LENTEJAS ECOLOGICAS VIUDAS CON VERDURAS PECHUGA DE PAVO Y QUESO MANCHEGO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,13,*	5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA, CARLOTA Y CARNE TORTILLA FRANCESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,11,12,13,*	6 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA HERVIDO VALENCIANO CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS VERDES FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,5,9,13,*	7 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO CON TOSTONES ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL YOGUR Y PAN A 1,3,4,5,6,9,11,13
10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA MACARRONES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA HUEVOS CON TOMATE Y ATÚN GRATINADOS CON QUESO FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,8,9,11,12,13,*	11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA PATATAS A LO POBRE GRATINADAS CON BACON Y QUESO SUPREMA DE MERLUZA Y CALAMARES ORLY FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,7,8,9,12,13	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PIZZA CASERA CAPRESE CON MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,4,5,6,9,13,*	13 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA PAELLA DE COLIFLOR Y AJOS TIERNOS CON CABEZA DE LOMO FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA MACERADO EN ACEITE, PEREJIL Y NÓRA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,9,13,*	14 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL SOPA MARAVILLA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA POLLO AL HORNO EN SU JUGO GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,10,11,12,13,*
17 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA CREMA DE CARLOTA CON CEBOLLA "CALDEIRADA" DE ABADJO CON TOMATE, PATATAS Y GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,5,6,8,9,13	18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ MACARRONES INTEGRALES CON BACON, CEBOLLA Y QUESO GRATINADOS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,11,12,13	19 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS CON VERDURAS Y PATATA PANINI DE VERDURAS CON JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,2,3,4,5,7,8,9,10,11,13,*	20 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO CON AJO Y PEREJIL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,5,9,13	21 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE AJO CASTELLANA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON KETCHUP Y PAPAS CHIPS YOGUR Y PAN A 1,4,5,11,13
24 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO CON TOSTONES FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,6,9,11,13	25 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,8,9,11,12,13,*	26 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA LOMO SAJONIA A LA PLANCHA CON GUISANTES Y ZANAHORIAS BABY FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,6,12,13,*	27 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS DE OTOÑO CON BONIATO Y CASTAÑAS ANILLAS DE CALAMAR CON PATATAS PANADERA Y SALSA MARINERA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,8,9,10,11,13	28 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, JAMÓN YORK Y TORTILLA FRANCESA MINI SAN JACOBOS Y PALOMITAS DE POLLO YOGUR Y PAN A 1,3,4,5,6,7,8,9,11,12,13,14
A	A	A	A	A

Alérgenos **A** 1. Lácteos 2. Cacahuete 3. Soja 4. Gluten 5. Huevo 6. Apio 7. Crustáceos 8. Moluscos 9. Pescado 10. Frutos secos 11. Sulfitos 12. Mostaza 13. Sésamo 14. Altramuces **Colorante alimentario***

* Contiene colorante alimentario. Puede tener efectos negativos sobre la actividad y atención de los niños.



Valoración nutricional

Para llevar un estilo de vida saludable debemos tener una alimentación equilibrada, en la que, los diferentes tipo de nutrientes tengan presencia en una determinada cantidad o porcentaje. A continuación te mostramos un resumen de las proporciones de proteínas, carbohidratos y grasas de los alimentos que tomamos durante las comidas de este menú.

Día 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
Carbohidratos			100	38	77	55	114			78	59	79	91	48			77	21	80	79	63			97	86	70	95	101			
Proteínas			43	14	28	26	20			26	21	18	31	42			11	16	29	30	44			38	33	22	36	29			
Grasas			14	18	26	17	21			22	23	12	26	39			12	24	25	23	46			19	33	20	15	22			
Calorías			703	378	659	488	737			609	532	500	733	839			471	367	687	655	863			717	763	548	669	738			

Este mes comentaremos las cualidades de...

Recomendaciones cenas

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido:

Verdura

Pasta o arroz

Legumbres

Para cenar puedo comer:

Pasta o arroz

Verdura

Verdura o pasta o arroz

SEGUNDO PLATOS

Si en el cole he comido:

Huevo

Pescado

Legumbres

Para cenar puedo cenar:

Carne o pescado

Huevo o carne

Verdura o huevo

"Porque crecer es mucho más que hacerse mayor"