



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Novembre 2025

Menú escolar


Safrà Safor
 Restauració Col·lectiva

Dilluns
Dimarts
Dimecres
Dijous
Divendres
3

ENSALADA CESSAR
 AMB ENCISAM, TOMACA, FORMATGE,
 PIT DE POLLASTRE I TOSTONS
 FIDEUÀ
 AMB GALLINETA, CAP DE RAP,
 CALAMARS I CLÒTXINES
 FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,5,7,8,9,12,13,*

4

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I COL LLOMBARDA
 LLENTILLES ECOLOGIQUES VIUDES
 AMB VERDURES
 PIT DE TITOT I FORMATGE MANXEC
 FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

5

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I DACSA
 ESPAGUETIS A LA BOLONYESA
 AMB SALSA DE TOMACA, CEBA,
 CARLOTA I CARN
 TRUITA FRANCESA
 FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL

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

6

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I CEBA
 BULLIT VALENCIÀ
 AMB CEBA, CREÏLLA I FESOLS VERDS
 FILET DE PEIX ORLY
 AMB MAIONESA
 FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

7

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I COL LLOMBARDA
 PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA,
 CARABASSA I PORRO
 AMB TORRADETS
 MANDONGUILLES DE CARN
 AMB SALSA ESPANYOLA
 I ARRÓS BLANC
 IOGURT I PA
A 1,3,4,5,6,11,13

10

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I CEBA
 MACARRONS
 AMB TOMACA, PARMESÀ I
 ALFÀBREGA
 OUS AMB TOMACA I TONYINA
 GRATINATS AMB FORMATGE
 FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

A 1,3,4,5,8,9,11,12,13,*

11

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I COL LLOMBARDA
 CREÏLLES "A LO POBRE" GRATINADES
 AMB BACON I FORMATGE
 FILET DE LLUÇ
 AL FORN EN SALSA VERDA
 FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

12

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I DACSA
 FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I
 VERDURES
 PIZZA CASERA CAPRESE
 AMB MOZZARELLA, TOMACA I
 ALFÀBEGA
 FRUITA DE PROXIMITAT I PA

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

13

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I POMA
 PAELLA DE FLORICOL
 I ALLS TENDRES
 AMB CAP DE LLOMELLO
 FILET DE LLUÇ A LA PLANXA MACERAT
 EN OLI, JULIVERT I NYORA
 FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,9,13,*

14

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I PIPES DE GIRASOL
 SOPA DE FIDEUS AMB POLLASTRE I
 VERDUR DE TEMPORADA
 POLLASTRE AL FORN
 EN EL SEU SUC
 GELATINA I PA
A 1,3,4,5,6,10,11,12,13,*

17

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I CARLOTA
 CREMA DE CARLOTA
 AMB CEBA
 "CALDEIRADA" D'ABADEJO AMB
 TOMACA, CREÏLLES I PÉSOLS
 FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

18

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I DACSA
 MACARRONS INTEGRALS
 AMB BACON, CEBA
 I FORMATGE GRATINATS
 TRUITA FRANCESA
 FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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

19

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I POMA
 POTATGE DE CIGRONS ECOLÒGICS
 AMB VERDURES I CREÏLLA
 PANINI DE VERDURES
 AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE
 FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,2,3,4,5,7,8,9,10,11,13,*

20

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I CEBA
 ARRÓS A LA CUBANA
 AMB SALSA DE TOMACA
 I OU RATLLAT
 FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ AMB
 ALL I JULIVERT
 FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,5,9,13

21

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I COL LLOMBARDA
 SOPA D'ALL CASTELLANA
 HAMBURGUESA A LA PLANXA
 AMB QUETXUP
 I CREÏLLES XIPS
 IOGURT I PA
A 1,4,5,11,13

24

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I COL LLOMBARDA
 PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA,
 CARABASSA I PORRO
 FILET DE LLUÇ
 AL FORN EN SALSA VERDA
 FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

A 1,3,4,5,6,9,11,13

25

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I COGOMBRE
 ESPIRALS
 AMB SALSA DE TOMACA, CEBA
 I TONYINA
 TRUITA AMB CARABASSETA I CREÏLLA
 FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,5,8,9,11,12,13,*

26

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I POMA
 SOPA DE LLETRES
 AMB POLLASTRE I VERDURA
 DE TEMPORADA
 LLOM SAXÒNIA A LA PLANXA AMB
 PÉSOLS I CARLOTES *BABY
 FRUITA DE PROXIMITAT I PA

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

27

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I DACSA
 LLENTILLES DE LA TARDOR
 AMB BONIATO I CASTANYES
 ANELLES DE CALAMAR AMB CREÏLLES
 FORNERA I SALSA MARINERA
 FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,8,9,10,11,13

28

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I CARLOTA
 ARRÓS TRES DELÍCIES
 AMB PESOLS, PERNIL DOLÇ
 I TRUITA FRANCESA
 MINI SAN JACOBOS
 I PALOMETES DE POLLASTRE
 IOGURT I PA
A 1,3,4,5,6,7,8,9,11,12,13,14

A
A
A
A
A
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			100	38	77	55	116			78	57	79	91	70			77	21	80	79	63			94	86	53	95	101			
Proteïnes			43	14	28	26	20			26	43	18	31	41			11	16	29	30	44			37	33	21	36	29			
Greixos			14	18	26	17	21			22	20	12	26	37			12	24	25	23	46			19	33	30	15	22			
Calories			703	378	657	488	741			609	590	500	733	902			471	367	687	655	863			696	763	567	669	738			

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

Llegums

Per a sopar
puc triar:

Carn o peix

Ou o carn

Verdura o ou

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