



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Novembre 2025

Sense fruits secs



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
MANDONGUILLES DE CARN
AMB SALSA ESPANYOLA
I ARRÓS BLANC
IOGURT I PA

A 1,3,4,11,13

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 BACALLÀ
GRATINAT AL FORN AMB SALSA
MUSELINA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,5,9,13

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 CARLOTA
SOPA DE FIDEUS AMB POLLASTRE I
VERDUR DE TEMPORADA
POLLASTRE AL FORN
EN EL SEU SUC
GELATINA I PA

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

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 (SENSE
FRUITS SECS)
PANINI DE VERDURES
AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

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

20

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
ARRÒS 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
ANELLES DE CALAMAR AMB CREÏLLES
FORNERA I SALSA MARINERA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

28

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ARRÒS TRES DELÍCIES
AMB PÉSOLS, PERNIL DOLÇ
I TRUITA FRANCESA
SOJA TEXTURADA AMB SALTEJADA
AMB VERDURES
IOGURT I PA

A 1,3,4,5,13

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

Sense fruits secs

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	113			78	54	79	91	69			77	21	80	79	63			94	86	53	91	85			
Proteïnes			43	14	28	26	19			26	42	18	31	39			11	16	23	30	44			37	33	21	36	19			
Greixos			14	18	26	17	20			22	32	12	26	32			12	24	19	23	46			19	33	30	14	13			
Calories			703	378	657	488	720			609	676	500	733	845			471	367	602	655	863			696	763	567	650	548			

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"