



¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Enero 2026

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
						1		2	
A		A		A		A		A	
5		6		7	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA FUSILLI CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL	8	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA PIZZA CASERA CON SALSA DE TOMATE, JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	9	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN
A		A		A		A		A	
12	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES FILETE DE PESCADO EMPANADO CON PAPAS CHIPS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN	13	ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO PAELLA VALENCIANA CON POLLO, COSTILLA, VERDURAS Y LEGUMBRES FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	14	ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI DE VERDURAS CON JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN	15	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA GUISADO DE PATATAS, GUISANTES Y VERDURA CON TERNERA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL	16	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA MARAVILLA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON KETCHUP Y GAJOS DE PATATA DELUXE NATILLAS Y PAN
A		A		A		A		A	
19	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA MACARRONES CON BACON, CEBOLLA Y QUESO GRATINADOS JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN	20	ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO LOMO SAJONIA A LA PLANCHA CON ACEITE Y PIMENTÓN FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	21	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Y PATATA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN	22	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ GUISADO DE PATATAS A LA MARINERA CON SEPIA Y CARDOS CROQUETAS DE BACALAO Y CALAMARES A LA ROMANA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	23	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA POLLO AL HORNO EN SU JUGO YOGUR Y PAN INTEGRAL
A		A		A		A		A	
26	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRES CON TOSTONES FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN	27	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS ECOLOGICAS ESTOFADAS CON PATATA Y CHORIZO PIZZA CASERA DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	28	ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA PANACHÉ DE FIAMBRE Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN	29	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FIDEUÁ CON GALLINETA, CABEZA DE RAPE, CALAMARES Y MEJILLONES TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	30	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA MARAVILLA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA LONGANIZAS DE MAGRO CON SALSA DE ROMERO GELATINA Y PAN INTEGRAL
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							77	90	85			117	88	80	58	86			74	67	33	88	76			98	87	77	84	52	
Proteínas							24	31	17			37	19	21	27	35			27	20	11	16	40			34	36	23	36	35	
Grasas							24	18	12			28	31	16	33	31			21	30	21	39	33			22	26	26	20	41	
Calorías							623	679	524			1283	748	545	651	767			592	617	370	770	898			737	753	631	663	726	

Este mes comentaremos las cualidades de...

Recomendaciones cena

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"



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Gener 2026

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

A

A

A

A

A

5

6

7

8

9

A

A

A

A

A

12

13

14

15

16

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

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

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

A 1,2,4,5,9,10,13,*

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

19

20

21

22

23

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

A 1,3,4,5,13

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

A 1,2,3,4,5,7,8,9,10,12,13,*

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

26

27

28

29

30

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

A 1,3,4,13,*

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

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

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

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							77	90	85			117	88	80	58	86			74	67	33	88	76			98	87	77	84	52	
Proteïnes							24	31	17			37	19	21	27	35			27	20	11	16	40			34	36	23	36	35	
Greixos							24	18	12			28	31	16	33	31			21	30	21	39	33			22	26	26	20	41	
Calories							623	679	524			1283	748	545	651	767			592	617	370	770	898			737	753	631	663	726	

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

Per a sopar
puc triar:

Carn o peix

Ou o carn





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Enero 2026

Celiaco



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
						1		2	
A		A		A		A		A	
5		6		7	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL	8	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA JULIANA CON VERDURAS PIZZA CASERA SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE, JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	9	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO Y VERDURAS ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN
A		A		A 1,4,5,13,*		A 1,3,4,5,6,7,9,10,11,13,*		A 1,4,6,13,*	
12	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES FILETE DE PESCADO EMPANADO CON PAN SIN GLUTEN CON MAYONESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN	13	ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO PAELLA VALENCIANA CON POLLO, COSTILLA, VERDURAS Y LEGUMBRES FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	14	ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI SIN GLUTEN DE VERDURAS CON JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN	15	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA GUISADO DE PATATAS, GUISANTES Y VERDURA CON TERNERA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL	16	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO Y VERDURAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON KETCHUP Y GAJOS DE PATATA DELUXE YOGUR Y PAN
A 1,3,4,5,9,11,13		A 1,4,5,8,9,13,*		A 1,4,5,6,13,*		A 1,2,4,5,9,10,13,*		A 1,3,4,6,11,13,*	
19	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA MACARRONES SIN GLUTEN CON BACON, CEBOLLA Y QUESO GRATINADOS JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN	20	ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO LOMO SAJONIA A LA PLANCHA CON ACEITE Y PIMENTÓN FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	21	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS CON ESPINACAS Y PATATA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN	22	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ GUISADO DE PATATAS A LA MARINERA CON SEPIA Y CARDOS SOJA TEXTURIZADA SALTEADA CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	23	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO Y VERDURAS POLLO AL HORNO EN SU JUGO YOGUR Y PAN INTEGRAL
A 1,3,4,5,7,9,10,11,13		A 1,3,4,5,13		A 1,4,5,13,*		A 1,2,4,8,9,10,13,*		A 1,4,6,11,13,*	
26	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRES FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA, TOMATE Y LAUREL FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN	27	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA JULIANA CON VERDURAS PIZZA CASERA SIN GLUTEN DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	28	ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA PANACHÉ DE FIAMBRE Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN	29	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FIDEUÁ CON FIDEOS SIN GLUTEN CON GALLINETA, CABEZA DE RAPE, CALAMARES Y MEJILLONES TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	30	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO Y VERDURAS LONGANIZAS DE MAGRO CON SALSA DE ROMERO GELATINA Y PAN INTEGRAL
A 1,3,4,9,11,13		A 1,4,5,6,13,*		A 1,3,4,13,*		A 1,4,5,7,8,9,13,*		A 1,4,6,11,13,*	

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. Altramucos **Colorante alimentario***

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



Valoración nutricional

Celiaco

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							80	47	71			104	88	78	57	75			76	67	64	56	62			92	26	79	79	53	
Proteínas							20	9	12			35	19	18	26	27			22	20	24	9	35			32	11	22	30	27	
Grasas							25	14	12			25	31	14	33	25			22	30	25	12	33			17	18	30	20	38	
Calorías							628	359	452			808	748	514	641	646			597	617	601	372	826			646	315	682	629	675	

Este mes comentaremos las cualidades de...

Recomendaciones cena

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"



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Gener 2026

Celíac



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

A

A

A

A

A

5

A

6

A

7

A 1,4,5,13,*

8

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

9

A 1,4,6,13,*

12

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

13

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

14

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

15

A 1,2,4,5,9,10,13,*

16

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

19

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

20

A 1,3,4,5,13

21

A 1,4,5,13,*

22

A 1,2,4,8,9,10,13,*

23

A 1,4,6,11,13,*

26

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

27

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

28

A 1,3,4,13,*

29

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

30

A 1,4,6,11,13,*

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

Celíac

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 proporcijs 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							80	47	71			104	88	78	57	75			76	67	64	56	62			92	26	79	79	53	
Proteïnes							20	9	12			35	19	18	26	27			22	20	24	9	35			32	11	22	30	27	
Greixos							25	14	12			25	31	14	33	25			22	30	25	12	33			17	18	30	20	38	
Calories							628	359	452			808	748	514	641	646			597	617	601	372	826			646	315	682	629	675	

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

Per a sopar
puc triar:

Carn o peix

Ou o carn





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Enero 2026

Régimen



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

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. Altramucos **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							90	122	51			71	54	73	71	28			112	45	159	79	52			81	66	83	96	35	
Proteínas							41	32	7			45	16	36	35	57			34	43	47	39	43			32	32	9	46	31	
Grasas							32	17	10			44	9	25	52	19			22	24	21	23	60			28	20	23	54	16	
Calorías							791	798	330			863	370	693	916	506			772	568	1011	1298	1053			694	609	590	1070	425	

Este mes comentaremos las cualidades de...

Recomendaciones cena

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"



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a
Gener 2026

Regim



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

A

A

A

A

A

5

6

7

ENSALADA
ESPAGUETIS AL PESTO
OUS REGIRATS
AMB XAMPINYONS I ESPÀRRECS
FRUITA

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

8

ENSALADA
LLENTILLES VIUDES AMB BLEDES I
CARDS
COQUES DE RECAPTE D'AMB PÉSOLS,
TOMACA I PIMENTÓ
FRUITA

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

9

ENSALADA
CREMA DE CARLOTA
AMB CARABASSA
PIT DE POLLASTRE AMB VERDURES
FRUITA

A 1,4,5,6

12

ENSALADA
TALLARINS SALTEJATS AMB
POLLASTRE I FRUITS SECS
OUS A LA FLAMENCA
FRUITA

A 1,2,3,4,5,10,11,12

13

ENSALADA
BLEDES CASERES
ANELLES DE CALAMAR AMB CEBA
FRUITA

A 8,*

14

ENSALADA
POTATGE DE CIGRONS AMB
CALAMARS I CLOÏSSES
ESGARRAT
AMB FORMATGE FRESC
FRUITA

A 1,8

15

ENSALADA
CREÏLLES A LA BURGALESA
FILET DE LLOM
A LA PLANXA AMB SAMFAINA
MONTANYESA
FRUITA

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

16

ENSALADA
SOPA DE MENUTS DE CARN
I OU RALLAT
BACALLÀ
AMB TOMACA I PIMENTÓ
FRUITA

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

19

ENSALADA
MACARRONS AMB BRÒCOLI I PERNIL
OUS A LA RANXERA
AMB PIMENTÓ, TOMACA I CEBA
FRUITA

A 1,3,4,5,12

20

ENSALADA
BAJOQUETES A LA CATALANA
AMB TOMACA I OU BULLIT
RODANXA DE LLUÇ
A LA BATURRICA
FRUITA

A 4,5,8,9,*

21

ENSALADA
FESOLS AMB VERDURES I SALS
VERDA
COCA DE VERDURES AMB FORMATGE
FRUITA

A 1,4,5,6

22

ENSALADA
CREMA DE VERDURES
PALOMETA AL FORN AMB PIMENTÓ
ROSTIT I FORMATGE FETA
FRUITA

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

23

ENSALADA
SOPA DE CEBA
AMB PA I FORMATGE RATLLAT
POLLASTRE AL FORN
AMB SALS DE CACAUE
FRUITA

A 1,2,4,10,13

26

ENSALADA
TALLARINES A LA MARINERA AMB
CLOSQUES
PERNIL
I FORMATGE MANXEC
FRUITA

A 1,3,4,5,6,7,8,9,12

27

ENSALADA
LLENTILLES AMB ESPINACS I TOMACA
TRUITA PAISANA
FRUITA

A 1,4,5,6,*

28

ENSALADA
BULLIT VALENCIÀ
AMB CEBA, CREÏLLA I FESOLS VERDS
PORC AGREDOLÇ
AMB JULIANA DE VERDURES
FRUITA

A 3,4,9,11

29

ENSALADA
ARRÒS PAQUISTANÉS
AMB SALS DE SOJA
PIT DE POLLASTRE AMB ESPINACS,
FORMATGE CREMA I ANOUS
FRUITA

A 1,2,3,4,10

30

ENSALADA
MENESTRA DE VERDURES
AMB TOMACA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
SALS VERDA
FRUITA

A 1,4,5,6,8,9,11

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							90	122	51			71	54	73	71	28			112	45	159	79	52			81	66	83	96	35	
Proteïnes							41	32	7			45	16	36	35	57			34	43	47	39	43			32	32	9	46	31	
Greixos							32	17	10			44	9	25	52	19			22	24	21	23	60			28	20	23	54	16	
Calories							791	798	330			863	370	693	916	506			772	568	1011	1298	1053			694	609	590	1070	425	

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

Per a sopar
puc triar:

Carn o peix

Ou o carn

