



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Març 2026

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB
TOMACA, PARMESÀ I ALFÀBREGA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,5,12

3

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
ARRÒS AL FORN
AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS,
PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 3,4,5,9,12

4

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBÀ
PURÉ DE VERDURES
FILET DE LLUÇ
AL FORN EN SALSA VERDA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL

A 3,4,9,11,12

5

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I
VERDURA DE TEMPORADA
PIT DE POLLASTRE EMPANAT
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,5,6,12,14,*

6

ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA
FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I
VERDURES
PIZZA CASERA CAPRESE
AMB MOZZARELLA, TOMACA I
ALFÀBREGA
IOGURT I PA

A 1,3,4,12,*

9

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
LLOM SAXÒNIA A LA PLANXA AMB OLI I
PEBRE ROIG
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 3,4,5,12

10

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
CREMA DE VERDURES
AMB CARABASSA I PORRO
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 3,4,9,12

11

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE GIRASOL
"GALETS"
AMB BACON, CEBÀ
I FORMATGE GRATINATS
XOPPED DE TITOT I FORMATGE
FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL

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

12

ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA
SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I
VERDURA DE TEMPORADA
POLLASTRE AL CHILINDRO AMB
CREÏLLA I VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

13

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I OLIVES
LLENTILLES ECOLOGIQUES
AMB VERDURES I CARABASSA
TRUITA DE CREÏLLA ESPANYOLA
GELATINA I PA

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

16

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ESPAGUETIS A LA BOLONYESA
AMB SALSA DE TOMACA, CEBÀ,
CARLOTA I CARN
SORTIT DE COMPANATGE
I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

17

ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA
LLENTILLES AMB CREÏLLA I VERDURES
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A

18

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
ESPIRALS AMB SALSA DE TOMACA,
CEBÀ I TONYINA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A

19

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I OLIVES
ARRÒS A LA MILANESA AMB TOMACA,
CARLOTA, PEBRE, CARN I PÈSOLS
MORTADELLA NAPOLITANA I
FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA I PA
INTEGRAL

A

20

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
POTATGE DE CIGRONS AMB ESPINACS
I CREÏLLA
FILET DE PEIX ORLY
IOGURT I PA

A 1,2,3,4,5,9,10,12,*

23

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I
VERDURA DE TEMPORADA
MANDONGUILLES DE CARN
AMB SALSA ESPANYOLA
I ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

24

ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA
LLENTILLES AMB CREÏLLA I VERDURES
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

25

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
ESPIRALS AMB SALSA DE TOMACA,
CEBÀ I TONYINA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 3,4,5,8,9,12,*

26

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I OLIVES
ARRÒS A LA MILANESA AMB TOMACA,
CARLOTA, PEBRE, CARN I PÈSOLS
MORTADELLA NAPOLITANA I
FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA I PA
INTEGRAL

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

27

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
PURÉ DE CREÏLLA,
CEBÀ I CARLOTA
PANINI DE FORMATGES
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR
GELATINA I PA

A 1,3,4,11,12

30

ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA
MACARRONES A LA BOLONYESA
VEGETAL AMB SOJA TEXTURADA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

31

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
ARRÒS TRES DELÍCIES
AMB PESOLS, PERNIL DOLÇ
I TRUITA FRANCESA
FILET DE PEIX ORLY
AMB MAIONESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 3,4,5,9,12,*

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 proporció 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		20	104	93	63	86			64	56	75	69	109			75				48			80	78	89	28	97			73	74
Proteïnes		9	16	31	21	21			19	28	30	33	35			27				33			13	30	58	23	27			18	35
Greixos		17	12	18	20	11			27	20	27	28	23			26				17			8	19	35	37	27			19	24
Calories		277	601	666	527	537			574	527	663	765	785			641				494			449	612	911	544	757			534	664

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

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





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Marzo 2026

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,12	3 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12	4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA PURÉ DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 3,4,9,11,12	5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA MARAVILLA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA PECHUGA DE POLLO EMPANADA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,14,*	6 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PIZZA CASERA CAPRESE CON MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA YOGUR Y PAN A 1,3,4,12,*
9 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 A 3,4,5,12	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA Y PUERRO FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,9,12	11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL "GALETS" CON BACON, CEBOLLA Y QUESO GRATINADOS CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,10,12	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA POLLO AL CHILINDRON CON PATATA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,*	13 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA ESPAÑOLA GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,*
16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA, CARLOTA Y CARNE PANACHÉ DE FIAMBRE Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,11,12	17 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS CON PATATA Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,12,*	18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 3,4,5,8,9,12,*	19 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS ARROZ A LA MILANESA CON TOMATE, CARLOTA, PIMIENTO, CARNE Y GUISANTES MORTADELA NAPOLITANA Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,11,12,*	20 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Y PATATA FILETE DE PESCADO ORLY YOGUR Y PAN A 1,2,3,4,5,9,10,12,*
23 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,11,12,*	24 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS CON PATATA Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,12,*	25 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 3,4,5,8,9,12,*	26 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS ARROZ A LA MILANESA CON TOMATE, CARLOTA, PIMIENTO, CARNE Y GUISANTES MORTADELA NAPOLITANA Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,11,12,*	27 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PURÉ DE PATATA, CEBOLLA Y ZANAHORIA PANINI DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR GELATINA Y PAN A 1,3,4,11,12
30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORTILLA DE JAMÓN YORK FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 2,3,4,5,10,12	31 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, JAMÓN YORK Y TORTILLA FRANCESA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12,*	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		20	104	93	63	86			64	56	75	69	109			75				48			80	78	89	28	97			73	74
Proteínas		9	16	31	21	21			19	28	30	33	35			27				33			13	30	58	23	27			18	35
Grasas		17	12	18	20	11			27	20	27	28	23			26				17			8	19	35	37	27			19	24
Calorías		277	601	666	527	537			574	527	663	765	785			641				494			449	612	911	544	757			534	664

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"

