



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Novembre 2023

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

A

A

A

A

A

6

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
"GALETS"
AMB TOMACA, CEBA, CARN,
PERNIL SALAT I BEIXAMEL
XOPPED DE TITOT I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,3,4,5,*

7

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ARRÒS 'AMB FESOLS I NAP'
AMB COSTELLA, PANXETA I PENQUES
TRUITA DE CREÏLLA I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

A 5,*

8

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
LLENTILLES ECOLOGIQUES
ESTOFADES
AMB CREÏLLA I XORIÇO
PIZZA CASERA
AMB SALSA DE TOMACA
PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA ECOLÒGICA

A 1,3,4,*

2

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
SOPA D'ESTRELES
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
HAMBURGUESA A LA PLANXA
AMB CREÏLLES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

A 4,6,11,*

3

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
POTATGE DE CIGRONS
AMB VERDURES I CREÏLLA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
I OGURT

A 1,3,5,*

13

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
SOPA D'OLLA AMB FIDEUS,
POLLASTRE I VERDURA
FILET DE PEIX EMPANAT
AMB MAIONESA
FRUITA DE TEMPORADA

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

14

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

A 4,5,10,*

15

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
FIDEUÀ
AMB GALLINETA, CAP DE RAP,
CALAMARS I CLÒTXINES
FRUITA ECOLÒGICA

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

16

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
AMB CARABASSETA
FRUITA DE TEMPORADA

A 5

17

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
PURÉ
DE VERDURES I LLEGUMS
AMB TORRADETS
LLONGANISSES DE MAGRE
AMB SALSA DE ROMANÍ
I CREÏLLES XIPS
I OGURT

A 1,4,11,13

20

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I REMOLATXA
FUSILLI
AMB SALSA DE TOMACA, CEBA
I TONYINA
SORTIT DE COMPANATGE
I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,3,4,8,9,*

21

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ARRÒS CALDÓS
AMB SÉPIA, CIGRONS I PENQUES
FILET DE PEIX ORLY
AMB MAIONESA
FRUITA DE PROXIMITAT

A 4,5,8,9,*

22

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
LLENTILLES ECOLOGIQUES
AMB CREÏLLA I VERDURES
PIZZA CASERA DE FORMATGES
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR
FRUITA ECOLÒGICA

A 1,4,6,*

23

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
ARRÒS AL FORN AMB NAP,
CREÏLLA, CIGRONS ECOLOGICS,
PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA
FLAM

A 1,3,5,8,9,*

24

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
SOPA DE LLETRES
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
MANDONGUILLES DE CARN
A LA JARDINERA AMB VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

A 4,5,6,*

27

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
MACARRONS
AMB BACON, CEBA
I FORMATGE GRATINATS
MORTADELLA NAPOLITANA
I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,3,4

28

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
SOPA D'OLLA AMB FIDEUS,
POLLASTRE I VERDURA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA, TOMACA I LLOREX
FRUITA DE PROXIMITAT

A 4,6,9,*

29

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
ARRÒS TRES DELÍCIES
AMB PESOLS, PERNIL DOLÇ
I TRUITA FRANCESA
ALETES DE POLLASTRE
AL FORN
FRUITA ECOLÒGICA

A 1,5,11

30

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
PURÉ
DE VERDURES I LLEGUMS
AMB TORRADETS
SUPREMA DE LLUÇ
I CALAMARS A LA ROMANA
FRUITA DE TEMPORADA

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

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		86	65			74	84	88	88	88			61	78	92	69	88			78	96	88	110	54			75	52	66	101	
Proteïnes		24	32			32	18	33	19	36			29	30	35	29	33			33	36	35	26	14			29	27	31	18	
Greixos		27	27			24	25	22	32	42			20	31	22	26	50			34	22	22	35	28			25	10	32	21	
Calories		685	657			640	646	708	756	995			551	716	713	626	944			747	731	721	877	532			639	411	681	676	

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopars

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

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