



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Març 2025

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
CLOSQUES
A LA BOLONYESA VEGETAL
AMB SOJA TEXTURADA
PIT DE POLLASTRE EMPANAT
FRUITA DE TEMPORADA

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

4

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
PAELLA
DE CIGRONS ECOLÒGICS, COSTELLA,
PANXETA I PEBRE ROIG
TRUITA DE FORMATGE
FRUITA

A 1,5,*

5

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE CARABASSA
SOPA MERAVELLA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
HAMBURGUESA A LA PLANXA
AMB QUETXUP
FRUITA DE PROXIMITAT

A 2,3,4,5,6,10,11,12,*

6

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
LLENTILLES ECOLÒGQUES
ESTOFADES
AMB CREÏLLA I XORIÇO
PIZZA CASERA DE FORMATGES
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,3,4,*

7

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
ARRÒS TRES DELÍCIES
AMB PESOLS, PERNIL DOLÇ
I TRUITA FRANCESA
FILET DE LLUÇ
AL FORN EN Salsa VERDA
I OGURT

A 1,5,9

10

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
AMB OLI I PIMENTÓ
FRUITA DE TEMPORADA

A 3,5

11

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
ESPIRALS
AMB SALSA DE TOMACA, CEBA
I TONYINA
MORTADEL·LA NAPOLITANA
I FORMATGE
FRUITA

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

12

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
SOPA DE PLUJA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
MANDONGUILLES DE CARN
AMB SALSA ESPANYOLA
I ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE PROXIMITAT

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

13

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
LLENTILLES ECOLÒGQUES
AMB VERDURES I CARABASSA
CRUNCH
DE PIT DE TITOT AMB BEIXAMEL
I FORMATGE GRATINAT
GELATINA

A 1,3,4,5,6

14

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE GIRASOL
PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA,
CARABASSA I PORRO
AMB TORRADETS
FILET DE PEIX ORLY
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,4,5,9,10,11,13,*

17

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
MACARRONS INTEGRALS
AMB BACON, CEBA
I FORMATGE GRATINATS
SORTIT DE COMPANATGE
I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,3,4,5,12

18

A

19

A

20

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
SOPA MERAVELLA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
FILET DE PEIX EMPANAT
AMB CREÏLLES XIPS
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,3,4,5,6,9,12,13,*

21

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
POTATGE DE CIGRONS ECOLÒGICS
AMB ESPINACS I CREÏLLA
TRUITA PAISANA
FRUITA

A 2,5,10,*

24

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
PURÉ DE CREÏLLA,
CEBA I CARLOTA
PANINI DE VERDURES
AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,3,4,11

25

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
TALLARINS XINESOS
AMB VERDURES, PINYA
I SALSA DE SOIA
ALADROCS AMB TEMPURA
I MANDONGUILLES DE BACALLÀ
FRUITA DE TEMPORADA

A 3,4,5,9,12

26

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
FESOLS ESTOFATS
AMB XORIÇO, PANXETA,
CREÏLLA I VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB SALTEJATS DE CARLOTA BABY I
PESOLS
FRUITA DE PROXIMITAT

A 1,9,*

27

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

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

28

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE PLUJA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
POLLASTRE AL CHILINDRON
AMB CREÏLLA I VERDURES
I OGURT

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

31

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
ESPAGUETIS
AMB TOMACA, FORMATGE I
ALFÀBREGA
LLONGANISSES DE MAGRE
AMB SALSA DE ROMANÍ
FRUITA DE TEMPORADA

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

A

A

A

A

Al·lèrgens **A** 1. Làctics 2. Cacaüets 3. Soja 4. Gluten 5. Ou 6. Api 7. Crustacis 8. Mol·luscos 9. Peix 10. Fruits amb corfa 11. Sulfit 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			92	84	58	88	85			68	79	85	110	87			74			60	67			96	98	75	106	68			81
Proteïnes			25	34	32	36	46			19	34	17	40	31			28			35	25			15	31	45	23	37			34
Greixos			27	37	35	26	23			23	31	13	29	21			28			22	25			17	23	24	35	30			48
Calories			711	826	680	758	733			552	726	532	859	669			661			618	612			603	722	697	857	791			897

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopars



PRIMERS PLATS

Si en el cole he menjat:

Verdura

Pasta o arròs

Llegums

Per a sopar he menjat:

Pasta o arròs

Verdura

Verdura o pasta o arròs

SEGONS PLATS

Si en el cole he menjat:

Ou

Peix

Llegums

Per a sopar he menjat:

Carn o peix

Ou o carn

Verdura o ou

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