



¡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		8		9	
A		A		A		A		A	
				ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA FUSILLI CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL		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		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		13		14		15		16	
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES FILETE DE PESCADO EMPANADO CON PAPAS CHIPS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN		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		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		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA GUISADO DE PATATAS, GUISANTES Y VERDURA CON TERNERA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL		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		20		21		22		23	
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA MACARRONES CON BACON, CEBOLLA Y QUESO GRATINADOS JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN		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		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Y PATATA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN		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		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		27		28		29		30	
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRES CON TOSTONES FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN		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		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		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FIDEUÁ CON GALLINETA, CABEZA DE RAPE, CALAMARES Y MEJILLONES TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN		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

Vegetariano



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

Vegetariano

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	88	76			117	74	80	50	100			78	65	33	88	94			98	101	76	84	62	
Proteínas							24	29	10			37	13	16	12	21			21	17	11	16	25			34	35	21	36	14	
Grasas							24	17	9			28	19	11	36	24			18	22	21	39	17			22	20	18	20	12	
Calorías							623	654	429			1283	528	483	570	707			555	530	370	770	641			737	728	554	663	419	

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

Vegetarià



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
A	A	A	A	A
5	6	7	8	9
A	A	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA FUSILLI AMB TOMACA, PARMESÀ I ALFÀBREGA TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL A 1,3,4,5,12,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA LLENTILLES VIUDES AMB VERDURES DE TEMPORADA PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA FORMATGE I ORENGA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,4,6,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA DE PLUJA AMB VERDURES DE TEMPORADA MANDONGUILLES DE VERDURES I SOJA TEXTURADA AMB SALSA ESPANYOLA I ARRÒS INTEGRAL FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,6,12,13,*
12	13	14	15	16
ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COGOMBRE PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS FILET DE PEIX EMPANAT AMB CREILLES XIPS FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,9,11,13	ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT PAELLA DE VERDURES DE TEMPORADA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,4,5,6,8,9,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I VERDURES PANINI AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,4,5,6,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ESTOFAT DE CREILLES AMB VERDURA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL A 1,4,5,6,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA SOPA MERAVELLA AMB VERDURES DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE VERDURES I SOJA TEXTURADA AMB QUETXUP I GRILLONS DE CREÏLLA DELUXE NATILLES I PA A 1,3,4,5,6,12,13,*
19	20	21	22	23
ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA MACARRONS AMB SALSA DE TOMACA I VERDURETES FORMATGE EDAM FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,5,12,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT FORMATGE FRESC AMB CODONY FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,4,5,13	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA POTATGE DE CIGRONS AMB ESPINACS I CREÏLLA TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,2,4,5,10,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA GUISAT DE CREILLES A LA MARINERA AMB SÉPIA I PENQUES CROQUETES DE BACALLÀ I CALAMARS A LA ROMANA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,2,3,4,5,7,8,9,10,12,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA SOPA DE PLUJA AMB VERDURES DE TEMPORADA CREPPES DE VERDURES IOGURT I PA INTEGRAL A 1,3,4,5,6,12,13,*
26	27	28	29	30
ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COGOMBRE CREMA DE VERDURES I LLEGUMS AMB TORRADETS FILET DE PEIX ONLY AMB MAIONESA FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,5,9,11,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB CREÏLLA I VERDURES PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,4,5,6,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA VEGETAL AMB SOJA TEXTURADA FORMATGE EDAM AMB TOMACA NATURAL I ORENGA FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,5,12,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTXINES TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,7,8,9,12,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA MERAVELLA AMB VERDURES DE TEMPORADA LLONGANISSES DE VERDURES AMB SALSA DE ROMANÍ GELATINA I PA INTEGRAL A 1,3,4,5,6,12,13,*

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

Vegetarià

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	88	76			117	74	80	50	100			78	65	33	88	94			98	101	76	84	62	
Proteïnes							24	29	10			37	13	16	12	21			21	17	11	16	25			34	35	21	36	14	
Greixos							24	17	9			28	19	11	36	24			18	22	21	39	17			22	20	18	20	12	
Calories							623	654	429			1283	528	483	570	707			555	530	370	770	641			737	728	554	663	419	

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

No porcino



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. Altramuces **Colorante alimentario***

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



Valoración nutricional

No porcino

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	88	91			117	74	80	58	87			78	65	33	88	76			98	101	76	84	52	
Proteínas							24	29	15			37	13	16	27	36			21	17	11	16	40			34	35	21	36	27	
Grasas							24	17	9			28	19	11	33	27			18	22	21	39	33			22	20	18	20	12	
Calorías							623	654	513			1283	528	483	651	740			555	530	370	770	898			737	728	554	663	430	

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

No porcí



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

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

No porcí

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	88	91			117	74	80	58	87			78	65	33	88	76			98	101	76	84	52	
Proteïnes							24	29	15			37	13	16	27	36			21	17	11	16	40			34	35	21	36	27	
Greixos							24	17	9			28	19	11	33	27			18	22	21	39	33			22	20	18	20	12	
Calories							623	654	513			1283	528	483	651	740			555	530	370	770	898			737	728	554	663	430	

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





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
A	A	A	1 A	2 A
5 A	6 A	7 ENSALADA ESPAGUETIS AL PESTO HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑONES Y ESPÁRRAGOS FRUTA A 1,3,4,5,6,12	8 ENSALADA LENTEJAS VIUDAS CON ACELGAS Y CARDOS COCAS DE RECAPTE DE CON GUISANTES, TOMATE Y PIMIENTO FRUTA A 1,3,4,5,6,*	9 ENSALADA CREMA DE CARLOTA CON CALABAZA PECHUGA DE POLLO CON VERDURAS FRUTA A 1,4,5,6
12 ENSALADA TALLARINES SALTEADOS CON POLLO Y FRUTOS SECOS HUEVOS A LA FLAMENCA FRUTA A 1,2,3,4,5,10,11,12	13 ENSALADA ACELGAS A LA CASERA ANILLAS DE CALAMAR CON CEBOLLA FRUTA A 8,*	14 ENSALADA POTAJE DE GARBANZOS CON CALAMARES Y ALMEJAS ESGARRAET AMB QUESO FRESCO FRUTA A 1,8	15 ENSALADA PATATAS A LA BURGALESA FILETE DE LOMO A LA PLANCHA CON PISTO MONTAÑES FRUTA A 1,3,4,5,11,13	16 ENSALADA SOPA DE MENUDILLOS DE CARNE Y HUEVO RALLADO BACALAO CON TOMATE Y PIMIENTO FRUTA A 1,4,5,6,9,*
19 ENSALADA MACARRONES CON BRÓCOLI Y JAMÓN HUEVOS A LA RANCHERA CON PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA A 1,3,4,5,12	20 ENSALADA JUDÍAS VERDES A LA CATALANA CON TOMATE Y HUEVO HERVIDO RODAJA DE MERLUZA A LA BATURRICA FRUTA A 4,5,8,9,*	21 ENSALADA ALUBIAS CON VERDURAS Y SALSA VERDE COCA DE VERDURAS CON QUESO FRUTA A 1,4,5,6	22 ENSALADA CREMA DE VERDURAS PALOMETA AL HORNO CON PIMIENTO ASADO Y QUESO FETA FRUTA A 1,4,5,6,8,9	23 ENSALADA SOPA DE CEBOLLA CON PAN Y QUESO RALLADO POLLO AL HORNO CON SALSA DE CACAHUETE FRUTA A 1,2,4,10,13
26 ENSALADA TALLARINES A LA MARINERA CON CAPARAZONES JAMÓN SERRANO Y QUESO MANCHEGO FRUTA A 1,3,4,5,6,7,8,9,12	27 ENSALADA LENTEJAS CON ESPINACAS Y TOMATE TORTILLA PAISANA FRUTA A 1,4,5,6,*	28 ENSALADA HERVIDO VALENCIANO CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS VERDES CERDO AGRIDULCE CON JULIANA DE VERDURAS FRUTA A 3,4,9,11	29 ENSALADA ARROZ PAQUISTANÍ CON SALSA DE SOJA PECHUGA DE POLLO CON ESPINACAS, QUESO CREMA Y NUECES FRUTA A 1,2,3,4,10	30 ENSALADA MENESTRA DE VERDURAS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SALSA VERDE FRUTA A 1,4,5,6,8,9,11



Valoración nutricional

Régimen

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

8

9

A

A

A

A

A

12

13

14

15

16

A

A

A

A

A

19

20

21

22

23

A

A

A

A

A

26

27

28

29

30

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

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





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Enero 2026

Sin frutos secos



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

Sin frutos secos

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	88	85			117	88	80	58	86			74	67	33	77	76			98	87	77	84	52	
Proteínas							24	29	17			37	19	21	26	35			27	20	11	14	40			34	36	23	36	35	
Grasas							24	17	12			28	31	16	31	31			21	30	21	36	33			22	26	26	20	41	
Calorías							623	654	524			1283	748	545	626	767			592	617	370	691	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

Sense fruits secs



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

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							77	88	85			117	88	80	58	86			74	67	33	77	76			98	87	77	84	52	
Proteïnes							24	29	17			37	19	21	26	35			27	20	11	14	40			34	36	23	36	35	
Greixos							24	17	12			28	31	16	31	31			21	30	21	36	33			22	26	26	20	41	
Calories							623	654	524			1283	748	545	626	767			592	617	370	691	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

Sin huevo



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

Sin huevo

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							79	90	71			117	88	80	59	75			76	67	34	67	62			95	87	79	80	53	
Proteínas							50	31	12			37	15	21	27	27			22	16	11	12	35			32	36	22	30	27	
Grasas							21	18	12			28	28	16	31	25			22	27	18	27	33			17	26	30	18	38	
Calorías							710	679	452			1283	702	545	633	646			597	571	352	560	826			663	753	682	611	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

Sense ou



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

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
MACARRONS SENSE GLUTEN
AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFÀBREGA
PIT DE POLLASTRE
A LA PLANXA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL

A 1,4,13,*

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
LLENTILLES VIUDES
AMB VERDURES DE TEMPORADA
PIZZA CASERA
AMB SALSA DE TOMACA
PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB POLLASTRE I VERDURA
MANDONGUILLES DE CARN
AMB SALSA ESPANYOLA
I ARRÓS INTEGRAL
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,6,13,*

12

13

14

15

16

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

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

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

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

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

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
PURÉ DE VERDURES
I LLEGUMS
FILET DE PEIX EMPANAT
AMB CREILLES XIPS
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA,
OLIVES, DACSA I TONYINA
PAELLA VALENCIANA
AMB POLLASTRE, COSTELLA,
VERDURES I LLEGUMS
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
FESOLS ESTOFATS AMB CREILLA I
VERDURES
PANINI DE VERDURES
AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
GUISAT DE CREILLES,
PÉSOLS I VERDURA
AMB VEDELLA
FORMATGE FRESC
AMB TOMACA NATURAL
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB POLLASTRE I VERDURA
HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB
QUÈTUP I GRILLONS DE CREILLA
DELUXE
IOGURT I PA

19

20

21

22

23

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

A 1,3,4,13

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

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

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

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
MACARRONS SENSE GLUTEN
AMB BACON, CEBA
I FORMATGE GRATINATS
PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

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

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
POTATGE DE CIGRONS AMB ESPINACS
I CREILLA
FORMATGE FRESC
AMB TOMACA NATURAL
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
GUISAT DE CREILLES
A LA MARINERA
AMB SÈPIA I PENQUES
SOJA TEXTURADA SALTEJADA AMB
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB POLLASTRE I VERDURA
POLLASTRE AL FORN
EN EL SEU SUC
IOGURT I PA INTEGRAL

26

27

28

29

30

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

A 1,3,4,13,*

A 1,3,4,13,*

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

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

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
CREMA DE VERDURES
I LLEGUMS AMB TORRADETS
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA, TOMACA I LLORER
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
LLENTILLES ECOLOGIQUES
ESTOFADES
AMB CREILLA I XORIÇO
PIZZA CASERA DE FORMATGES
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
MACARRONS SENSE GLUTEN
AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFÀBREGA
SORTIT DE COMPANATGE
I FORMATGE
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
FIDEUÀ AMB FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB GALLINETA, CAP DE RAP,
CALAMARS I CLÒTXINES
FORMATGE FRESC
AMB TOMACA NATURAL
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB POLLASTRE I VERDURA
LLONGANISSES DE MAGRE
AMB SALSA DE ROMANÍ
GELATINA I PA INTEGRAL

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 ou

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							79	90	71			117	88	80	59	75			76	67	34	67	62			95	87	79	80	53	
Proteïnes							50	31	12			37	15	21	27	27			22	16	11	12	35			32	36	22	30	27	
Greixos							21	18	12			28	28	16	31	25			22	27	18	27	33			17	26	30	18	38	
Calories							710	679	452			1283	702	545	633	646			597	571	352	560	826			663	753	682	611	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

Alergia pescado



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

Alergia pescado

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	88	85			86	88	80	58	86			74	67	33	61	76			90	87	77	83	52	
Proteínas							24	29	17			54	19	21	27	35			27	20	11	7	40			30	36	23	19	35	
Grasas							24	17	12			20	31	16	33	31			21	30	21	17	33			28	26	26	19	41	
Calorías							623	654	524			749	748	545	651	767			592	617	370	428	898			739	753	631	577	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

Al·lèrgia peix



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
A	A	A	A	A
5	6	7	8	9
A	A	A 1,3,4,5,12,13,*	A 1,4,6,13,*	A 1,3,4,5,6,12,13,*
12	13	14	15	16
A 1,3,4,11,13	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 1,2,4,9,10,13,*	A 1,3,4,5,6,11,12,13,*
26	27	28	29	30
A 1,3,4,5,11,13	A 1,3,4,13,*	A 1,3,4,5,12,13,*	A 1,3,4,5,12,13,*	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

Al·lèrgia peix

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	88	85			86	88	80	58	86			74	67	33	61	76			90	87	77	83	52	
Proteïnes							24	29	17			54	19	21	27	35			27	20	11	7	40			30	36	23	19	35	
Greixos							24	17	12			20	31	16	33	31			21	30	21	17	33			28	26	26	19	41	
Calories							623	654	524			749	748	545	651	767			592	617	370	428	898			739	753	631	577	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

