



¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Febrero 2026

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS MACARRONES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA MORTADELA NAPOLITANA Y QUESO FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,12,13	3 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA DE JAMÓN YORK FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,7,9,10,11,13	4 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO PAELLA VALENCIANA CON POLLO, COSTILLA, VERDURAS Y LEGUMBRES FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,9,13	5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO CON PAPAS CHIPS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,9,12,13,*	6 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS HERVIDO VALENCIANO CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS VERDES HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON KETCHUP YOGUR Y PAN A 1,3,4,11,13,*
9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA TALLARINES CHINOS CON VERDURAS, PIÑA Y SALSA DE SOJA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,12,13	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,12,13,*	11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,13	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,9,10,11,13	13 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE OLLA CON MARAVILLA, POLLO Y VERDURAS ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,11,12,13
16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE CARLOTA CON CEBOLLA LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,13	17 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO CON PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,9,12,13,*	18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPAGUETIS A LA BOLONESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,12,13	19 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FIDEUÁ CON GALLINETA, CABEZA DE RAPE, CALAMARES Y MEJILLONES JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,7,8,9,10,11,12,13,*	20 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS, PATATA Y CALABAZA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SALTEADO DE CARLOTA BABY Y GUISANTES YOGUR Y PAN A 1,3,4,9,13
23 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ "GALETS" CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,9,12,13	24 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA GUISO DE PATATAS, GUISANTES Y VERDURA CON TERNERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,2,3,4,9,10,13	25 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO LENTEJAS ECOLOGICAS ESTOFADAS CON PATATA Y CHORIZO PIZZA CASERA CAPRESE CON MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,13	26 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA MILANESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TOSTA DE PAN CON TOMATE Y QUESITO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,12,13	27 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON PESCADO DE LA LONJA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,9,12,13,*
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		75	80	88	85	60			85	83	63	94	72			56	81	73	87	80			74	76	98	73	69				
Proteínas		23	33	20	36	24			20	32	19	40	15			17	35	20	35	51			28	32	33	9	41				
Grasas		21	21	13	21	18			24	25	18	30	8			22	15	20	16	25			23	21	18	5	16				
Calorías		578	644	567	687	513			628	692	502	826	422			490	615	544	623	778			612	624	688	389	596				

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"



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Febrer 2026

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I OLIVES
MACARRONS
AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFÀBREGA
MORTADELLA NAPOLITANA
I FORMATGE
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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

3

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
LLENTILLES VIUDES
AMB VERDURES DE TEMPORADA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

4

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
PAELLA VALENCIANA
AMB POLLASTRE, COSTELLA,
VERDURES I LLEGUMS
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

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

5

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE PLUJA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ AMB
CREÏLLES XIPS
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

6

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
BULLIT VALENCIÀ
AMB CEBÀ, CREÏLLA I FESOLS VERDS
HAMBURGUESA A LA PLANXA
AMB QUETXUP
IOGURT I PA

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

9

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBÀ
TALLARINS XINESOS
AMB VERDURES, PINYA
I SALSA DE SOIA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

10

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I
VERDURES
PANINI DE FORMATGES
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

11

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
XOPPED DE TITOT I FORMATGE
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,3,4,5,13

12

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE GIRASOL
PURÉ DE VERDURES
I LLEGUMS
FILET DE PEIX ORLY
AMB MAIONESA
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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

13

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
SOPA D'OLLA AMB MERAVELLA,
POLLASTRE I VERDURA
MANDONGUILLES DE CARN
AMB SALSA ESPANYOLA
I ARRÒS INTEGRAL
GELATINA I PA

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

16

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
CREMA DE CARLOTA
AMB CEBÀ
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
AMB CARABASSETA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,13

17

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
SOPA DE PLUJA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ
AMB CREÏLLA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

18

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
ESPAGUETIS
A LA BOLONYESA VEGETAL
AMB SOJA TEXTURADA
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL

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

19

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
FIDEUÀ
AMB GALLINETA, CAP DE RAP,
CALAMARS I CLÒTXINES
PERNIL DOLÇ
I FORMATGE FRESC
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,5,7,8,9,10,11,12,13,*

20

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
POTATGE DE CIGRONS
AMB VERDURES, CREÏLLA I
CARABASSA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB SALTEJAT DE CARLOTA BABY I
PESOLS
IOGURT I PA

A 1,3,4,9,13

23

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
"GALETS"
AMB SALSA DE TOMACA, CEBÀ
I TONYINA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

24

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
GUISAT DE CREÏLLES,
PÉSOLS I VERDURA
AMB VEDELLA
FILET DE LLUÇ
AL FORN EN SALSA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,2,3,4,9,10,13

25

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
LLENTILLES ECOLOGIQUES
ESTOFADES
AMB CREÏLLA I XORIÇO
PIZZA CASERA CAPRESE
AMB MOZZARELLA, TOMACA I
ALFÀBEGA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,3,4,13

26

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
ARRÒS A LA MILANESA VEGETAL AMB
SOJA TEXTURADA
TORRADA DE PÀ
AMB TOMACA I QUESITO
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,12,13

27

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE PLUTJA
AMB PEIX DE LA LLOTJA
FILET DE PEIX ORLY
AMB MAIONESA
GELATINA I PA

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

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 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		75	80	88	85	60			85	83	63	94	72			56	81	73	87	80			74	76	98	73	69				
Proteïnes		23	33	20	36	24			20	32	19	40	15			17	35	20	35	51			28	32	33	9	41				
Greixos		21	21	13	21	18			24	25	18	30	8			22	15	20	16	25			23	21	18	5	16				
Calories		578	644	567	687	513			628	692	502	826	422			490	615	544	623	778			612	624	688	389	596				

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 creïxer és molt més que fer-se major"





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Febrero 2026

Celiaco



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ACEITUNAS
MACARRONES SIN GLUTEN
CON TOMATE, PARMESANO Y
ALBAHACA
MORTADELA NAPOLITANA
Y QUESO
FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL

A 1,3,4,13

3

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y CARLOTA
PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA DE JAMÓN YORK
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

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

4

ENSALADA ESPECIAL
CON LECHUGA, TOMATE,
CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ,
ATÚN Y HUEVO HERVIDO
PAELLA VALENCIANA
CON POLLO, COSTILLA,
VERDURAS Y LEGUMBRES
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

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

5

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MANZANA
SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN
CON POLLO Y VERDURAS
FILETE DE PESCADO EMPANADO
CON PAN SIN GLUTEN
CON PAPAS CHIPS
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,3,4,6,9,13

6

ENSALADA DE LECHUGA,
CARLOTA Y ACEITUNAS
HERVIDO VALENCIANO
CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS
VERDES
HAMBURGUESA A LA PLANCHA
CON KETCHUP
YOGUR Y PAN

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

9

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y CEBOLLA
ESPAGUETIS SIN GLUTEN SALTEADOS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,4,5,13

10

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y PEPINO
ALUBIAS ESTOFADAS
CON PATATA Y VERDURAS
PANINI SIN GLUTEN DE QUESOS
MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,4,13,*

11

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y CARLOTA
ARROZ A LA CUBANA
CON SALSA DE TOMATE
Y HUEVO RALLADO
CHOPPED DE PAVO Y QUESO
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

A 1,3,4,5,13

12

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL
PURÉ DE VERDURAS
Y LEGUMBRES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CON CEBOLLA, TOMATE Y LAUREL
FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL

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

13

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN
CON POLLO Y VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE CARNE
CON SALSA ESPAÑOLA
Y ARROZ INTEGRAL
GELATINA Y PAN

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

16

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MANZANA
CREMA DE CARLOTA
CON CEBOLLA
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
CON CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,3,4,13

17

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y CARLOTA
SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN
CON POLLO Y VERDURAS
FILETE DE PESCADO EMPANADO
CON PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,3,4,6,9,13

18

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y COL LOMBARDA
MACARRONES SIN GLUTEN
CON TOMATE, PARMESANO Y
ALBAHACA
TORTILLA DE ESPINACAS
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN
INTEGRAL

A 1,3,4,5,13

19

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAÍZ
FIDEUÁ CON FIDEOS SIN GLUTEN
CON GALLINETA, CABEZA DE RAPE,
CALAMARES Y MEJILLONES
JAMÓN YORK
Y QUESO FRESCO
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,3,4,5,7,8,9,10,11,13,*

20

ENSALADA DE LECHUGA,
CARLOTA Y ACEITUNAS
SOPA JULIANA CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
CON SALTEADO DE CARLOTA BABY Y
GUISANTES
YOGUR Y PAN

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

23

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAÍZ
"GALETS" SIN GLUTEN
CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y
ATÚN
TORTILLA FRANCESA
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

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

24

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MANZANA
GUISO DE PATATAS,
GUISANTES Y VERDURA
FILETE DE MERLUZA
AL HORNO EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

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

25

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y PEPINO
SOPA JULIANA CON VERDURAS
PIZZA CASERA CAPRESE
CON MOZZARELLA, TOMATE Y
ALBAHACA
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

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

26

ENSALADA DE LECHUGA,
CARLOTA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MILANESA VEGETAL CON
SOJA TEXTURIZADA
QUESITO
Y TOSTADA DE PAN SIN GLUTEN
CON ACEITE DE OLIVA Y PIMENTÓN
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,3,4,13

27

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MANZANA
SOPA DE PESCADO SIN GLUTEN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CON CEBOLLA, TOMATE Y LAUREL
GELATINA Y PAN

A 1,3,4,7,8,9,13

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

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		77	72	88	60	60			86	91	63	89	66			56	60	75	81	37			80	78	45	81	64				
Proteínas		21	15	20	31	24			15	25	19	39	11			17	30	20	28	31			26	32	6	12	37				
Grasas		23	21	13	21	18			24	17	18	22	7			22	14	24	15	18			31	27	12	6	14				
Calorías		613	541	567	609	513			628	633	502	736	385			490	506	610	589	446			711	685	316	446	541				

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"



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Febrer 2026

Celíac



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I OLIVES
MACARRONS SENSE GLUTEN
AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFÀBREGA
MORTADELLA NAPOLITANA
I FORMATGE
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

A 1,3,4,13

3

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
PURÉ DE VERDURES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

4

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
PAELLA VALENCIANA
AMB POLLASTRE, COSTELLA,
VERDURES I LLEGUMS
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

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

5

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB POLLASTRE I VERDURA
FILET DE PEIX EMPANAT
AMB PÀ SENSE GLUTEN
AMB CREILLES XIPS
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,6,9,13

6

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
BULLIT VALENCIÀ
AMB CEBÀ, CREÏLLA I FESOLS VERDS
HAMBURGUESA A LA PLANXA
AMB QUETXUP
IOGURT I PA

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

9

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBÀ
ESPAGUETIS SENSE GLUTEN SALTATS
AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,5,13

10

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I
VERDURES
PANINI SENSE GLUTEN DE
FORMATGES
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,13,*

11

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
XOPPED DE TITOT I FORMATGE
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,3,4,5,13

12

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE GIRASOL
PURÉ DE VERDURES
I LLEGUMS
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBÀ, TOMACA I LLOREER
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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

13

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB POLLASTRE I VERDURA
MANDONGUILLES DE CARN
AMB SALSA ESPANYOLA
I ARRÒS INTEGRAL
GELATINA I PA

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

16

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
CREMA DE CARLOTA
AMB CEBÀ
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
AMB CARABASSETA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,13

17

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB POLLASTRE I VERDURA
FILET DE PEIX EMPANAT
AMB PÀ SENSE GLUTEN
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,6,9,13

18

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
MACARRONS SENSE GLUTEN
AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFÀBREGA
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL

A 1,3,4,5,13

19

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

A 1,3,4,5,7,8,9,10,11,13,*

20

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
SOPA JULIANA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB SALTEJAT DE CARLOTA BABY I
PESOLS
IOGURT I PA

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

23

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
"GALETS" SIN GLUTEN
AMB SALSA DE TOMACA, CEBÀ I
TONYINA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

24

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
GUISAT DE CREILLES,
PÉSOLS I VERDURA
FILET DE LLUÇ
AL FORN EN SALSA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

25

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
SOPA JULIANA AMB VERDURES
PIZZA CASERA CAPRESE
AMB MOZZARELLA, TOMACA I
ALFÀBREGA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

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

26

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
ARRÒS A LA MILANESA VEGETAL AMB
SOJA TEXTURADA
QUESITO
I TORRADA DE PÀ SENSE GLUTEN
AMB OLI D'OLIVA I PIMENTÓ
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,13

27

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE PEIX SENSE GLUTEN
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBÀ, TOMACA I LLOREER
GELATINA I PA

A 1,3,4,7,8,9,13

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

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 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	72	88	60	60			86	91	63	89	66			56	60	75	81	37			80	78	45	81	64				
Proteïnes		21	15	20	31	24			15	25	19	39	11			17	30	20	28	31			26	32	6	12	37				
Greixos		23	21	13	21	18			24	17	18	22	7			22	14	24	15	18			31	27	12	6	14				
Calories		613	541	567	609	513			628	633	502	736	385			490	506	610	589	446			711	685	316	446	541				

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 creixer és molt més que fer-se major"





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Febrero 2026

No porcino



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS MACARRONES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,12,13	3 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,13	4 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO PAELLA DE VERDURAS DE TEMPORADA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,9,13	5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO CON PAPAS CHIPS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,9,12,13,*	6 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS HERVIDO VALENCIANO CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS VERDES HAMBURGUESA DE POLLO CON KETCHUP YOGUR Y PAN A 1,4,11,13
9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA TALLARINES CHINOS CON VERDURAS, PIÑA Y SALSA DE SOJA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,12,13	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,12,13,*	11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,13	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,9,10,11,13	13 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE POLLO CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,13,*
16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE CARLOTA CON CEBOLLA SOJA TEXTURIZADA SALTEADA CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,13	17 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO CON PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,9,12,13,*	18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,12,13	19 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FIDEUÁ CON GALLINETA, CABEZA DE RAPE, CALAMARES Y MEJILLONES JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,7,8,9,10,11,12,13,*	20 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS, PATATA Y CALABAZA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SALTEADO DE CARLOTA BABY Y GUISANTES YOGUR Y PAN A 1,3,4,9,13
23 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ "GALETS" CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,9,12,13	24 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA GUISADO DE PATATAS, GUISANTES Y VERDURA FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,2,4,9,10,13,*	25 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO LENTEJAS ECOLOGICAS CON PATATA Y VERDURAS PIZZA CASERA CAPRESE CON MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,4,6,13	26 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA MILANESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TOSTA DE PAN CON TOMATE Y QUESITO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,12,13	27 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON PESCADO DE LA LONJA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,9,12,13,*
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

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		74	79	71	85	57			85	83	63	94	83			55	81	73	87	80			74	78	98	73	69				
Proteínas		22	32	11	36	27			20	32	19	40	15			7	35	20	35	51			28	32	28	9	41				
Grasas		18	20	9	21	16			24	25	18	30	7			15	15	20	16	25			23	27	13	5	16				
Calorías		544	631	426	687	498			628	692	502	826	464			389	615	544	623	778			612	685	625	389	596				

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"





Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Febrer 2026

No porcí



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I OLIVES
MACARRONS
AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFÀBREGA
XOPPED DE TITOT I FORMATGE
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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

3

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

A 1,3,4,5,6,13

4

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
PAELLA
DE VERDURES DE TEMPORADA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

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

5

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE PLUJA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ AMB
CREÏLLES XIPS
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

6

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
BULLIT VALENCIÀ
AMB CEBÀ, CREÏLLA I FESOLS VERDS
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMB QUETXUP
IOGURT I PA

A 1,4,11,13

9

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBÀ
TALLARINS XINESOS
AMB VERDURES, PINYA
I SALSA DE SOIA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

10

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I
VERDURES
PANINI DE FORMATGES
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

11

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
XOPPED DE TITOT I FORMATGE
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,3,4,5,13

12

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE GIRASOL
PURÉ DE VERDURES
I LLEGUMS
FILET DE PEIX ORLY
AMB MAIONESA
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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

13

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
SOPA DE FIDEUS
AMB VERDURA DE TEMPORADA
MANDONGUILLES DE POLLASTRE
AMB SALSA ESPANYOLA
I ARRÒS INTEGRAL
GELATINA I PA

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

16

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
CREMA DE CARLOTA
AMB CEBÀ
SOJA TEXTURADA SALTEJADA AMB
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,13

17

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
SOPA DE PLUJA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ
AMB CREÏLLA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

18

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
ESPAGUETIS
A LA BOLONYESA VEGETAL
AMB SOJA TEXTURADA
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL

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

19

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
FIDEUÀ
AMB GALLINETA, CAP DE RAP,
CALAMARS I CLÒTXINES
PERNIL DOLÇ
I FORMATGE FRESC
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,5,7,8,9,10,11,12,13,*

20

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
POTATGE DE CIGRONS
AMB VERDURES, CREÏLLA I
CARABASSA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB SALTEJAT DE CARLOTA BABY I
PESOLS
IOGURT I PA

A 1,3,4,9,13

23

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
"GALETS"
AMB SALSA DE TOMACA, CEBÀ
I TONYINA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

24

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
GUISAT DE CREÏLLES,
PÉSOLS I VERDURA
FILET DE LLUÇ
AL FORN EN SALSA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

25

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
LLENTILLES ECOLOGIQUES
AMB CREÏLLA I VERDURES
PIZZA CASERA CAPRESE
AMB MOZZARELLA, TOMACA I
ALFÀBEGA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,4,6,13

26

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
ARRÒS A LA MILANESA VEGETAL AMB
SOJA TEXTURADA
TORRADA DE PÀ
AMB TOMACA I QUESITO
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,12,13

27

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE PLUTJA
AMB PEIX DE LA LLOTJA
FILET DE PEIX ORLY
AMB MAIONESA
GELATINA I PA

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

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

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		74	79	71	85	57			85	83	63	94	83			55	81	73	87	80			74	78	98	73	69				
Proteïnes		22	32	11	36	27			20	32	19	40	15			7	35	20	35	51			28	32	28	9	41				
Greixos		18	20	9	21	16			24	25	18	30	7			15	15	20	16	25			23	27	13	5	16				
Calories		544	631	426	687	498			628	692	502	826	464			389	615	544	623	778			612	685	625	389	596				

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

Febrero 2026

Régimen



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	ENSALADA SOPA DE AJO CASTELLANA PECHUGA DE POLLO CON SALSA A LA PIMIENTA FRUTA	3	ENSALADA ESPAGUETIS AL PESTO BACALAO CON SALSA DE ALMENDRAS FRUTA	4	ENSALADA ARROZ PILAF CON POLLO, PASAS Y PIÑONES TORTILLA PIPERADA FRUTA	5	ENSALADA LENTEJAS VIUDAS CON ACELGAS Y CARDOS CREPPES DE VERDURAS Y SOJA TEXTURIZADA FRUTA	6	ENSALADA JUDÍAS CON MIMOSA Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA GRATINADA AL HORNO FRUTA
A	1,4,5,13	A	1,2,3,4,5,6,9,10,11,12,13,*	A	2,5,10	A	1,4,5,6,*	A	5,7,9,11
9	ENSALADA LASAÑA DE ESPINACAS, POLLO Y QUESO DE CABRA HUEVOS A LA NAVARRA FRUTA	10	ENSALADA ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON CEBOLLA Y CLAVO COCAS DE RECAPTE CON PIMIENTO, TOMATE CEBOLLA Y GUISANTES FRUTA	11	ENSALADA ARROZ GRIEGO CON PIMIENTO Y ACEITUNAS FILETE DE PALOMETA AL CAVA FRUTA	12	ENSALADA MACARRONES CON ESPINACAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PISTO BILBAINO FRUTA	13	ENSALADA CREMA DE PUERROS Y PIMIENTO MORRÓN ALBÓNDIGAS AL CURRI FRUTA
A	1,4,5	A	4	A	2,8,9,10,11	A	1,3,4,5,12	A	
16	ENSALADA ESPINACAS SALTEADAS CON JAMÓN SERRANO, PUERRO Y PIÑONES BACALAO AL AJOARRIERO FRUTA	17	ENSALADA ESPAGUETIS A LA NARANJA PATATA ASADA CON ESPENCAT DE PIMIENTO ROJO, AJO ASADO, ATÚN, PEPINILLO Y ALCAPARRAS FRUTA	18	ENSALADA SOPA CAMPESINA CON COL, CARLOTA, JUDÍAS VERDES NAVETA, CHIRIVÍA, CEBOLLA Y NABO BERENJENA RELLENA DE CARNE Y VERDURAS FRUTA	19	ENSALADA QUICHE LORRAINE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SALSA VERDE FRUTA	20	ENSALADA POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS Y PATATA TORTILLA DE CEBOLLA Y HABAS FRUTA
A	1,2,4,5,9,10	A	1,3,4,5,9,11,12	A	1,4,5,6	A	1,3,4,5,8,9	A	5,*
23	ENSALADA CON FRUTOS DEL MAR, MAÍZ, CEBOLLA Y VINAGRETA DE MOSTAZA Y LIMÓN TALLARINES DE MAR CON PULPO, CALAMARES Y TINTA FRUTA	24	ENSALADA CREMA DE CALABAZA ASADA CON PUERRO FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA FRUTA	25	ENSALADA LENTEJAS DE INVIERNO CON BONIATO Y FRUTOS SECOS HUEVOS TURCOS FRUTA	26	ENSALADA SOPA DE AJO CON CHORIZO PECHUGA DE POLLO CON PIÑA A LA MIEL FRUTA	27	ENSALADA CARDOS A LA MADRILEÑA RODAJA DE MERLUZA A LA VASCA FRUTA
A	3,4,5,12	A	1,3,9,11	A	5,10	A	1,2,3,4,5,10,11,13	A	4,8,9,11,*
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

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		59	98	105	92	31			37	116	102	83	57			49	92	63	73	75			109	74	86	48	51				
Proteínas		66	52	22	34	49			23	25	49	18	10			47	31	27	65	32			18	30	32	100	31				
Grasas		29	28	21	21	27			18	18	30	17	25			30	15	25	48	26			8	20	14	97	18				
Calorías		770	847	701	730	580			407	725	948	550	496			648	620	577	987	680			578	607	600	1484	514				

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"





Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Febrer 2026

Regim



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

ENSALADA
SOPA D'ALL CASTELLANA
PIT DE POLLASTRE
AMB SALSA AL PEBRE
FRUITA

A 1,4,5,13

3

ENSALADA
ESPAGUETIS AL PESTO
BACALLÀ
AMB SALSA D'AMETLA
FRUITA

A 1,2,3,4,5,6,9,10,11,12,13,*

4

ENSALADA
ARRÒS PILAF AMB POLLASTRE,
PANSES I PINYONS
TRUITA PIPERADA
FRUITA

A 2,5,10

5

ENSALADA
LLENTILLES VIUDES AMB BLEDES I
CARDS
CREPPES DE VERDURES I SOJA
TEXTURITZADA
FRUITA

A 1,4,5,6,*

6

ENSALADA
FESOLS
AMB MIMOSA I CEBA
FILET DE LLUÇ
GRATINADA AL FORN
FRUITA

A 5,7,9,11

9

ENSALADA
LASANYA D'ESPINACS,
POLLASTRE I FORMATGE DE CABRA
OUS A LA NAVARRA
FRUITA

A 1,4,5

10

ENSALADA
FESOLS BLANCS BULLITS
AMB CEBA I CLAU
COQUES DE RECAPTE
AMB PEBRE, TOMACA
CEBA I PÈSOLS
FRUITA

A 4

11

ENSALADA
ARRÒS GREC
AMB PIMENTÓ I OLIVES
FILET DE PALOMETA AL CAVA
FRUITA

A 2,8,9,10,11

12

ENSALADA
MACARRONS AMB ESPINACS
PIT DE POLLASTRE
A LA PLANXA AMB SAMFAINA BILBAINA
FRUITA

A 1,3,4,5,12

13

ENSALADA
CREMA
DE PORROS I PIMENTÓ DE MORRO
MANDONGUILLES AL CURRI
FRUITA

A

16

ENSALADA
ESPINACS SALTADES
AMB PERNIL, PORRO I PINYONS
BACALLÀ AL TRAGINER
FRUITA

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

17

ENSALADA
ESPAGUETIS A LA TARONJA
CREÏLLA ROSTIDA AMB ESPENCAT DE
PIMENTÓ ROIG, ALL ROSTIT, TONYINA,
COGOMBRET I TÀPERES
FRUITA

A 1,3,4,5,9,11,12

18

ENSALADA
SOPA CAMPEROLA
AMB COL, CARLOTA, BAJQUES
VERDES
CEBA I NAP
ALBERGINIA FARCIDA
DE CARN I VERDURES
FRUITA

A 1,4,5,6

19

ENSALADA
QUICHE LORRAINE
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
SALSA VERDA
FRUITA

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

20

ENSALADA
POTATGE DE CIGRONS
AMB VERDURES I CREÏLLA
TRUITA AMB CEBA I FAVES
FRUITA

A 5,*

23

ENSALADA AMB FRUITS DE LA MAR,
DACSA, CEBA I VINAGRETA DE
MOSTASSA I LLIMA
TALLARINS DE MAR AMB POLP,
CALAMARS I TINTA
FRUITA

A 3,4,5,12

24

ENSALADA
CREMA DE CARABASSA ROSTIDA AMB
PORRO
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
FRUITA

A 1,3,9,11

25

ENSALADA
LLENTILLES D'HIVERN AMB BONIATO I
FRUITA SECA
OUS TURCS
FRUITA

A 5,10

26

ENSALADA
SOPA D'ALL AMB XORIÇO
PIT DE POLLASTRE AMB PINYA A LA
MEL
FRUITA

A 1,2,3,4,5,10,11,13

27

ENSALADA
PENQUES A LA MADRILENYA
RODANXA DE LLUÇ A LA BASCA
FRUITA

A 4,8,9,11,*

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		59	98	105	92	31			37	116	102	83	57			49	92	63	73	75			109	74	86	48	51				
Proteïnes		66	52	22	34	49			23	25	49	18	10			47	31	27	65	32			18	30	32	100	31				
Greixos		29	28	21	21	27			18	18	30	17	25			30	15	25	48	26			8	20	14	97	18				
Calories		770	847	701	730	580			407	725	948	550	496			648	620	577	987	680			578	607	600	1484	514				

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 creixer és molt més que fer-se major"





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Febrero 2026

Sin frutos secos



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS MACARRONES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA MORTADELA NAPOLITANA Y QUESO FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,12,13	3 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA DE JAMÓN YORK FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,7,9,10,11,13	4 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO PAELLA VALENCIANA CON POLLO, COSTILLA, VERDURAS Y LEGUMBRES FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,9,13	5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO CON PAPAS CHIPS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,9,12,13,*	6 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS HERVIDO VALENCIANO CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS VERDES HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON KETCHUP YOGUR Y PAN A 1,3,4,11,13,*
9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA TALLARINES CHINOS CON VERDURAS, PIÑA Y SALSA DE SOJA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,12,13	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,12,13,*	11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,13	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,9,11,13	13 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE OLLA CON MARAVILLA, POLLO Y VERDURAS ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,11,12,13
16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE CARLOTA CON CEBOLLA LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,13	17 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO CON PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,9,12,13,*	18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,12,13	19 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FIDEUÁ CON GALLINETA, CABEZA DE RAPE, CALAMARES Y MEJILLONES JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,7,8,9,10,11,12,13,*	20 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS, PATATA Y CALABAZA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SALTEADO DE CARLOTA BABY Y GUISANTES YOGUR Y PAN A 1,3,4,9,13
23 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ "GALETS" CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,9,12,13	24 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA GUISADO DE PATATAS, GUISANTES Y VERDURA CON TERNERA (SIN FRUTOS SECOS) FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,9,13	25 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO LENTEJAS ECOLOGICAS ESTOFADAS CON PATATA Y CHORIZO PIZZA CASERA CAPRESE CON MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,13	26 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA MILANESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TOSTA DE PAN CON TOMATE Y QUESITO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,12,13	27 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON PESCADO DE LA LONJA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,9,12,13,*
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

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		75	80	88	85	60			85	83	63	93	72			56	81	73	87	80			74	76	98	73	69				
Proteínas		23	33	20	36	24			20	32	19	38	15			17	35	20	35	51			28	31	33	9	41				
Grasas		21	21	13	21	18			24	25	18	25	8			22	15	20	16	25			23	19	18	5	16				
Calorías		578	644	567	687	513			628	692	502	769	422			490	615	544	623	778			612	605	688	389	596				

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"



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Febrer 2026

Sense fruits secs



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I OLIVES
MACARRONS
AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFÀBREGA
MORTADELLA NAPOLITANA
I FORMATGE
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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

3

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
LLENTILLES VIUDES
AMB VERDURES DE TEMPORADA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

4

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
PAELLA VALENCIANA
AMB POLLASTRE, COSTELLA,
VERDURES I LLEGUMS
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

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

5

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE PLUJA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ AMB
CREÏLLES XIPS
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

6

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
BULLIT VALENCIÀ
AMB CEBÀ, CREÏLLA I FESOLS VERDS
HAMBURGUESA A LA PLANXA
AMB QUETXUP
IOGURT I PA

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

9

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBÀ
TALLARINS XINESOS
AMB VERDURES, PINYA
I SALSA DE SOIA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

10

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I
VERDURES
PANINI DE FORMATGES
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

11

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
XOPPED DE TITOT I FORMATGE
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,3,4,5,13

12

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
PURÉ DE VERDURES
I LLEGUMS
FILET DE PEIX ORLY
AMB MAIONESA
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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

13

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
SOPA D'OLLA AMB MERAVELLA,
POLLASTRE I VERDURA
MANDONGUILLES DE CARN
AMB SALSA ESPANYOLA
I ARRÒS INTEGRAL
GELATINA I PA

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

16

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
CREMA DE CARLOTA
AMB CEBÀ
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
AMB CARABASSETA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,13

17

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
SOPA DE PLUJA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ
AMB CREÏLLA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

18

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
ESPAGUETIS
A LA BOLONYESA VEGETAL
AMB SOJA TEXTURADA
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL

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

19

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
FIDEUÀ
AMB GALLINETA, CAP DE RAP,
CALAMARS I CLÒTXINES
PERNIL DOLÇ
I FORMATGE FRESC
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,5,7,8,9,10,11,12,13,*

20

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
POTATGE DE CIGRONS
AMB VERDURES, CREÏLLA I
CARABASSA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB SALTEJAT DE CARLOTA BABY I
PESOLS
IOGURT I PA

A 1,3,4,9,13

23

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
"GALETS"
AMB SALSA DE TOMACA, CEBÀ
I TONYINA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

24

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
GUISAT DE CREÏLLES, PÈSOLS
I VERDURA AMB VEDELLA
(SENSE FRUITS SECS)
FILET DE LLUÇ
AL FORN EN SALSA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,9,13

25

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
LLENTILLES ECOLOGIQUES
ESTOFADES
AMB CREÏLLA I XORIÇO
PIZZA CASERA CAPRESE
AMB MOZZARELLA, TOMACA I
ALFÀBEGA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,3,4,13

26

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
ARRÒS A LA MILANESA VEGETAL AMB
SOJA TEXTURADA
TORRADA DE PÀ
AMB TOMACA I QUESITO
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,12,13

27

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE PLUTJA
AMB PEIX DE LA LLOTJA
FILET DE PEIX ORLY
AMB MAIONESA
GELATINA I PA

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

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. 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

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 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		75	80	88	85	60			85	83	63	93	72			56	81	73	87	80			74	76	98	73	69				
Proteïnes		23	33	20	36	24			20	32	19	38	15			17	35	20	35	51			28	31	33	9	41				
Greixos		21	21	13	21	18			24	25	18	25	8			22	15	20	16	25			23	19	18	5	16				
Calories		578	644	567	687	513			628	692	502	769	422			490	615	544	623	778			612	605	688	389	596				

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 creïxer és molt més que fer-se major"





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Febrero 2026

Sin huevo



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ACEITUNAS
MACARRONES SIN GLUTEN
CON TOMATE, PARMESANO Y
ALBAHACA
MORTADELA NAPOLITANA
Y QUESO
FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL

A 1,3,4,13

3

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y CARLOTA
LENTEJAS VIUDAS
CON VERDURAS DE TEMPORADA
PECHUGA DE PAVO Y QUESO FRESCO
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,3,4,6,13

4

ENSALADA ESPECIAL
CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA,
ACEITUNAS, MAÍZ Y ATÚN
PAELLA VALENCIANA
CON POLLO, COSTILLA,
VERDURAS Y LEGUMBRES
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

A 1,3,4,8,9,13

5

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MANZANA
SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN
CON POLLO Y VERDURAS
FILETE DE PESCADO EMPANADO
CASERO CON PAPAS CHIPS
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,3,4,6,9,13

6

ENSALADA DE LECHUGA,
CARLOTA Y ACEITUNAS
HERVIDO VALENCIANO
CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS
VERDES
HAMBURGUESA A LA PLANCHA
CON KETCHUP
YOGUR Y PAN

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

9

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y CEBOLLA
TALLARINES CHINOS
CON VERDURAS, PIÑA
Y SALSA DE SOJA
QUESO FRESCO
CON TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

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

10

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y PEPINO
ALUBIAS ESTOFADAS
CON PATATA Y VERDURAS
PANINI DE QUESOS
MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

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

11

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y CARLOTA
ARROZ A LA CUBANA
CON SALSA DE TOMATE
CHOPPED DE PAVO Y QUESO
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

A 1,3,4,13

12

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL
PURÉ DE VERDURAS
Y LEGUMBRES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CON CEBOLLA, TOMATE Y LAUREL
FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL

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

13

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN
CON POLLO Y VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE CARNE
CON SALSA ESPAÑOLA
Y ARROZ INTEGRAL
GELATINA Y PAN

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

16

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MANZANA
CREMA DE CARLOTA
CON CEBOLLA
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
CON CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,3,4,13

17

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y CARLOTA
SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN
CON POLLO Y VERDURAS
FILETE DE PESCADO EMPANADO
CASERO
CON PATATA AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,3,4,6,9,13

18

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y COL LOMBARDA
MACARRONES SIN GLUTEN
CON TOMATE, PARMESANO Y
ALBAHACA
PECHUGA DE POLLO
A LA PLANCHA
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN
INTEGRAL

A 1,3,4,13

19

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAÍZ
FIDEUÁ CON FIDEOS SIN GLUTEN
CON GALLINETA, CABEZA DE RAPE,
CALAMARES Y MEJILLONES
JAMÓN YORK
Y QUESO FRESCO
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,3,4,5,7,8,9,10,11,13,*

20

ENSALADA DE LECHUGA,
CARLOTA Y ACEITUNAS
POTAJE DE GARBANZOS CON
VERDURAS, PATATA Y CALABAZA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
CON SALTEADO DE CARLOTA BABY Y
GUISANTES
YOGUR Y PAN

A 1,3,4,9,13

23

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAÍZ
"GALETS" SIN GLUTEN
CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y
ATÚN
QUESO FRESCO
CON TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

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

24

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MANZANA
GUISO DE PATATAS,
GUISANTES Y VERDURA
CON TERNERA
FILETE DE MERLUZA
AL HORNO EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,2,3,4,9,10,13

25

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y PEPINO
LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS
CON PATATA Y CHORIZO
PIZZA CASERA CAPRESE
CON MOZZARELLA, TOMATE Y
ALBAHACA
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

A 1,3,4,13

26

ENSALADA DE LECHUGA,
CARLOTA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MILANESA VEGETAL CON
SOJA TEXTURIZADA
TOSTA DE PAN CON TOMATE
Y QUESITO
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,3,4,12,13

27

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MANZANA
SOPA DE LLUVIA
CON PESCADO DE LA LONJA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CON CEBOLLA, TOMATE Y LAUREL
GELATINA Y PAN

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

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. Altramuzes **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		77	82	89	70	60			86	83	63	89	66			56	67	74	81	80			81	76	98	73	64				
Proteínas		21	32	17	31	24			20	32	14	39	11			17	31	51	28	51			26	32	33	9	41				
Grasas		23	14	19	21	18			21	25	15	22	7			22	15	21	15	25			28	21	18	5	9				
Calorías		613	584	610	615	513			610	692	452	736	385			490	542	691	589	778			693	624	688	389	506				

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"



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Febrer 2026

Sense ou



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I OLIVES
MACARRONS SENSE GLUTEN
AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFÀBREGA
MORTADELLA NAPOLITANA
I FORMATGE
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

A 1,3,4,13

3

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
LLENTILLES VIUDES
AMB VERDURES DE TEMPORADA
PIT DE TITOT I FORMATGE FRESC
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,6,13

4

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

A 1,3,4,8,9,13

5

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB POLLASTRE I VERDURA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ AMB
CREÏLLES XIPS
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,6,9,13

6

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
BULLIT VALENCIÀ
AMB CEBA, CREÏLLA I FESOLS VERDS
HAMBURGUESA A LA PLANXA
AMB QUETXUP
IOGURT I PA

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

9

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
TALLARINS XINESOS
AMB VERDURES, PINYA
I SALSA DE SOIA
FORMATGE FRESC
AMB TOMACA NATURAL I ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

10

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I
VERDURES
PANINI DE FORMATGES
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

11

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
XOPPED DE TITOT I FORMATGE
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,3,4,13

12

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE GIRASOL
PURÉ DE VERDURES
I LLEGUMS
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA, TOMACA I LLOREER
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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

13

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB POLLASTRE I VERDURA
MANDONGUILLES DE CARN
AMB SALSA ESPANYOLA
I ARRÒS INTEGRAL
GELATINA I PA

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

16

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
CREMA DE CARLOTA
AMB CEBA
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
AMB CARABASSETA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,13

17

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB POLLASTRE I VERDURA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ
AMB CREÏLLA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,6,9,13

18

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

A 1,3,4,13

19

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

A 1,3,4,5,7,8,9,10,11,13,*

20

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
POTATGE DE CIGRONS
AMB VERDURES, CREÏLLA I
CARABASSA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB SALTEJAT DE CARLOTA BABY I
PESOLS
IOGURT I PA

A 1,3,4,9,13

23

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
"GALETS" SIN GLUTEN
AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I
TONYINA
FORMATGE FRESC
AMB TOMACA NATURAL I ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

24

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
GUISAT DE CREÏLLES,
PÉSOLS I VERDURA
AMB VEDELLA
FILET DE LLUÇ
AL FORN EN SALSA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,2,3,4,9,10,13

25

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
LLENTILLES ECOLOGIQUES
ESTOFADES
AMB CREÏLLA I XORIÇO
PIZZA CASERA CAPRESE
AMB MOZZARELLA, TOMACA I
ALFÀBEGA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,3,4,13

26

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
ARRÒS A LA MILANESA VEGETAL AMB
SOJA TEXTURADA
TORRADA DE PÀ
AMB TOMACA I QUESITO
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,12,13

27

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE PLUTJA
AMB PEIX DE LA LLOTJA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA, TOMACA I LLOREER
GELATINA I PA

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

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

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		77	82	89	70	60			86	83	63	89	66			56	67	74	81	80			81	76	98	73	64				
Proteïnes		21	32	17	31	24			20	32	14	39	11			17	31	51	28	51			26	32	33	9	41				
Greixos		23	14	19	21	18			21	25	15	22	7			22	15	21	15	25			28	21	18	5	9				
Calories		613	584	610	615	513			610	692	452	736	385			490	542	691	589	778			693	624	688	389	506				

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 creïxer és molt més que fer-se major"





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Febrero 2026

Sin Lactosa



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS MACARRONES CON TOMATE, QUESO SIN LACTOSA Y ALBAHACA MORTADELA NAPOLITANA Y QUESO SIN LACTOSA FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL	3	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	4	ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO PAELLA VALENCIANA CON POLLO, COSTILLA, VERDURAS Y LEGUMBRES FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN	5	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE FIDEOS CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO CON PAPAS CHIPS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	6	ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS HERVIDO VALENCIANO CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS VERDES HAMBURGUESA DE POLLO CON KETCHUP YOGUR SIN LACTOSA Y PAN
A	1,3,4,5,12,13	A	1,3,4,5,6,13	A	1,3,4,5,9,13	A	1,3,4,5,6,9,12,13,*	A	1,4,11,13
9	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA TALLARINES CHINOS CON VERDURAS, PIÑA Y SALSA DE SOJA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	10	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	11	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO CHOPPED DE PAVO Y QUESO SIN LACTOSA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN	12	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL	13	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE OLLA CON MARAVILLA, POLLO Y VERDURAS ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL GELATINA Y PAN
A	1,3,4,5,12,13	A	1,3,4,12,13,*	A	1,3,4,5,13	A	1,3,4,5,9,10,11,13	A	1,3,4,5,6,11,12,13
16	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE CARLOTA CON CEBOLLA LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	17	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA SOPA DE FIDEOS CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO CON PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	18	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL	19	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FIDEUÁ CON GALLINETA, CABEZA DE RAPE, CALAMARES Y MEJILLONES JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	20	ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS, PATATA Y CALABAZA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SALTEADO DE CARLOTA BABY Y GUISANTES YOGUR SIN LACTOSA Y PAN
A	1,3,4,13	A	1,3,4,5,6,9,12,13,*	A	1,3,4,5,12,13	A	1,3,4,5,7,8,9,10,11,12,13,*	A	1,3,4,9,13
23	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ "GALETS" CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	24	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA GUISADO DE PATATAS, GUISANTES Y VERDURA CON TERNERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	25	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO LENTEJAS ECOLOGICAS ESTOFADAS CON PATATA Y CHORIZO PIZZA CASERA CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN	26	ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA MILANESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TOSTA DE PAN CON TOMATE Y QUESITO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	27	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON PESCADO DE LA LONJA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA GELATINA Y PAN
A	1,3,4,5,9,12,13	A	1,2,3,4,9,10,13	A	1,3,4,13	A	1,3,4,12,13	A	1,3,4,5,6,9,12,13,*
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. Altramuzes **Colorante alimentario***

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



Valoración nutricional

Sin Lactosa

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		76	79	88	93	57			85	84	64	94	72			56	89	73	87	80			74	76	100	73	69				
Proteínas		25	32	20	39	27			20	17	18	40	15			17	38	20	35	51			28	32	30	9	41				
Grasas		28	20	13	22	16			24	10	21	30	8			22	16	20	16	25			23	21	15	5	16				
Calorías		649	631	567	733	498			628	502	528	826	422			490	660	544	623	778			612	624	657	389	596				

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"



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Febrer 2026

Sense Lactosa



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I OLIVES
MACARRONS AMB TOMACA,
FORMATGE SENSE FORMATGE I
ALFÀBREGA
MORTADEL·LA NAPOLITANA
I FORMATGE SENSE LACTOSA
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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

3

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

A 1,3,4,5,6,13

4

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
PAELLA VALENCIANA
AMB POLLASTRE, COSTELLA,
VERDURES I LLEGUMS
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

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

5

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE FIDEUS AMB POLLASTRE I
VERDURES DE TEMPORADA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ AMB
CREÏLLES XIPS
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

6

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
BULLIT VALENCIÀ
AMB CEBÀ, CREÏLLA I FESOLS VERDS
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMB QUETXUP
I OGURT SENSE LACTOSA I PA

A 1,4,11,13

9

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBÀ
TALLARINS XINESOS
AMB VERDURES, PINYA
I SALSA DE SOIA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

10

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I
VERDURES
PANINI
AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

11

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
XOPPED DE TITOT
I FORMATGE SENSE LACTOSA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,3,4,5,13

12

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE GIRASOL
PURÉ DE VERDURES
I LLEGUMS
FILET DE PEIX ORLY
AMB MAIONESA
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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

13

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
SOPA D'OLLA AMB MERAVELLA,
POLLASTRE I VERDURA
MANDONGUILLES DE CARN
AMB SALSA ESPANYOLA
I ARRÒS INTEGRAL
GELATINA I PA

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

16

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
CREMA DE CARLOTA
AMB CEBÀ
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
AMB CARABASSETA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,13

17

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
SOPA DE FIDEUS AMB POLLASTRE I
VERDURES DE TEMPORADA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ
AMB CREÏLLA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

18

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
ESPAGUETIS
A LA BOLONYESA VEGETAL
AMB SOJA TEXTURADA
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL

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

19

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
FIDEUÀ
AMB GALLINETA, CAP DE RAP,
CALAMARS I CLÒTXINES
PERNIL DOLÇ
I FORMATGE FRESC
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,5,7,8,9,10,11,12,13,*

20

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
POTATGE DE CIGRONS
AMB VERDURES, CREÏLLA I
CARABASSA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB SALTEJAT DE CARLOTA BABY I
PESOLS
I OGURT SENSE LACTOSA I PA

A 1,3,4,9,13

23

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
"GALETS"
AMB SALSA DE TOMACA, CEBÀ
I TONYINA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

24

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
GUISAT DE CREÏLLES,
PÉSOLS I VERDURA
AMB VEDELLA
FILET DE LLUÇ
AL FORN EN SALSA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,2,3,4,9,10,13

25

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
LLENTILLES ECOLOGIQUES
ESTOFADES
AMB CREÏLLA I XORIÇO
PIZZA CASERA
AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,3,4,13

26

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
ARRÒS A LA MILANESA VEGETAL AMB
SOJA TEXTURADA
TORRADA DE PÀ
AMB TOMACA I QUESITO
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,12,13

27

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE PLUTJA
AMB PEIX DE LA LLOTJA
FILET DE PEIX ORLY
AMB MAIONESA
GELATINA I PA

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

A

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. 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 Lactosa

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		76	79	88	93	57			85	84	64	94	72			56	89	73	87	80			74	76	100	73	69				
Proteïnes		25	32	20	39	27			20	17	18	40	15			17	38	20	35	51			28	32	30	9	41				
Greixos		28	20	13	22	16			24	10	21	30	8			22	16	20	16	25			23	21	15	5	16				
Calories		649	631	567	733	498			628	502	528	826	422			490	660	544	623	778			612	624	657	389	596				

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 creïxer és molt més que fer-se major"

