



¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Marzo 2026

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,12	3	ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12	4	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA PURÉ DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 3,4,9,11,12	5	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE LETRAS CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA PECHUGA DE POLLO EMPANADA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,14,*	6	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PIZZA CASERA CAPRESE CON MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA YOGUR Y PAN A 1,3,4,12,*
9	ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO LOMO SAJONIA A LA PLANCHA CON ACEITE Y PIMENTÓN FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,12	10	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA Y PUERRO FILETE DE PESCADO ORLY FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12,*	11	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL "GALETS" CON BACON, CEBOLLA Y QUESO GRATINADOS CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,10,12	12	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA POLLO AL CHILINDRON CON PATATA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,*	13	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA ESPAÑOLA GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,*
16	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA, CARLOTA Y CARNE PANACHÉ DE FIAMBRE Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,11,12	17	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ GUISADO DE PATATAS A LA MARINERA CON SEPIA Y CARDOS TORTILLA PAISANA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 2,3,4,5,7,8,9,10,12,*	18	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA MARAVILLA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON KETCHUP FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,6,11,12,*	19		20	
23	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,11,12,*	24	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS CON PATATA Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,12,*	25	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 3,4,5,8,9,12,*	26	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS ARROZ A LA MILANESA CON TOMATE, CARLOTA, PIMIENTO, CARNE Y GUISANTES MORTADELA NAPOLITANA Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,11,12,*	27	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PURÉ DE PATATA, CEBOLLA Y ZANAHORIA PANINI DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR GELATINA Y PAN A 1,3,4,11,12
30	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORTILLA DE JAMÓN YORK FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 2,3,4,5,10,12	31	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, JAMÓN YORK Y TORTILLA FRANCESA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12,*						

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

Para llevar un estilo de vida saludable debemos tener una alimentación equilibrada, en la que, los diferentes tipo de nutrientes tengan presencia en una determinada cantidad o porcentaje. A continuación te mostramos un resumen de las proporciones de proteínas, carbohidratos y grasas de los alimentos que tomamos durante las comidas de este menú.

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Carbohidratos		20	104	93	62	86			64	51	75	69	109			75	70	51					80	78	89	28	97			73	74
Proteínas		9	16	31	24	21			19	28	30	33	35			27	26	20					13	30	58	23	27			18	35
Grasas		17	12	18	26	11			27	16	27	28	23			26	40	16					8	19	35	37	27			19	24
Calorías		277	601	666	588	537			574	462	663	765	785			641	745	438					449	612	911	544	757			534	664

Este mes comentaremos las cualidades de...

Recomendaciones cenas

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido:

Verdura

Pasta o arroz

Legumbres

Para cenar puedo comer:

Pasta o arroz

Verdura

Verdura o pasta o arroz

SEGUNDO PLATOS

Si en el cole he comido:

Huevo

Pescado

Legumbres

Para cenar puedo cenar:

Carne o pescado

Huevo o carne

Verdura o huevo

"Porque crecer es mucho más que hacerse mayor"





Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Març 2026

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

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

A 1,3,4,5,12

3

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

A 3,4,5,9,12

4

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

A 3,4,9,11,12

5

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

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

6

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

A 1,3,4,12,*

9

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

A 3,4,5,12

10

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

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

11

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

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

12

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

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

13

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

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

16

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

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

17

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
GUISAT DE CREÏLLES
A LA MARINERA
AMB SÈPIA I PENQUES
TRUITA PAISANA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 2,3,4,5,7,8,9,10,12,*

18

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

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

19

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

A

20

A

23

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

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

24

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

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

25

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

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

26

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

27

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

A 1,3,4,11,12

30

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

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

31

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

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

A

A

A

Al·lèrgens

A 1. Làctics 2. Cacauets 3. Soja 4. Gluten 5. Ou 6. Api 7. Crustacis 8. Mol·luscos 9. Peix 10. Fruits amb corfa 11. Sulfits 12. Mostassa 13. Sèsam 14. Tramussos

Colorant alimentari*

* Conté colorant alimentari. Pot tindre efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels xiquets.



Valoració nutricional

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual, els diferents tipus de nutrients tinguen presència en una determinada quantitat o percentage. A continuació et mostrem un resum de les 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		20	104	93	62	86			64	51	75	69	109			75	70	51					80	78	89	28	97			73	74
Proteïnes		9	16	31	24	21			19	28	30	33	35			27	26	20					13	30	58	23	27			18	35
Greixos		17	12	18	26	11			27	16	27	28	23			26	40	16					8	19	35	37	27			19	24
Calories		277	601	666	588	537			574	462	663	765	785			641	745	438					449	612	911	544	757			534	664

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopar

PRIMERS PLATS

Si en l'escola
he dinat:
puc triar:

Verdura

Pasta o arròs

Llegums

Per a sopar

Pasta o arròs

Verdura

Verdura o pasta o arròs

SEGONS PLATS

Si en l'escola
he dinat:

Ou

Peix

Per a sopar
puc triar:

Carn o peix

Ou o carn

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





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Marzo 2026

Celiaco



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN A 1,3,5,*	3 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN A 5,9	4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA PURÉ DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN SIN GLUTEN A 9,11	5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO Y VERDURAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,6,12,*	6 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PIZZA CASERA CAPRESE CON MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA YOGUR Y PAN SIN GLUTEN A 1,3,*
9 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO LOMO SAJONIA A LA PLANCHA CON ACEITE Y PIMENTÓN FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN A 3,5	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA Y PUERRO FILETE DE PESCADO FILETE DE PESCADO ORLY (SIN GLUTEN Y CURCUMA) FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12	11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL "GALETS" SIN GLUTEN CON BACON, CEBOLLA Y QUESO GRATINADOS CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN SIN GLUTEN A 1,3,10	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO Y VERDURAS POLLO AL CHILINDRON CON PATATA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN A 1,3,6,*	13 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA ESPAÑOLA GELATINA Y PAN SIN GLUTEN A 5,11
16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA, CARLOTA Y CARNE PANACHÉ DE FIAMBRE Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN A 1,3,11,*	17 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ GUISADO DE PATATAS A LA MARINERA CON SEPIA Y CARDOS TORTILLA PAISANA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN A 2,3,5,8,9,10,*	18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO Y VERDURAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON KETCHUP FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN SIN GLUTEN A 1,3,6,11,*	19 [Empty]	20 [Empty]
23 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO Y VERDURAS ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN A 3,6,11,*	24 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA JULIANA CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN A 5,6,*	25 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN FILETE DE PESCADO EMPANADO CON PAN SIN GLUTEN FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN SIN GLUTEN A 9,13	26 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS ARROZ A LA MILANESA CON TOMATE, CARLOTA, PIMIENTO, CARNE Y GUISANTES MORTADELA NAPOLITANA Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN A 1,3,11,*	27 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PURÉ DE PATATA, CEBOLLA Y CARLOTA SIN GLUTEN PANINI SIN GLUTEN DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR GELATINA Y PAN SIN GLUTEN A 1,11,13
30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA TORTILLA DE JAMÓN YORK FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN A 1,3,5	31 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, JAMÓN YORK Y TORTILLA FRANCESA FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA, TOMATE Y LAUREL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN A 3,5,9	32 [Empty]	33 [Empty]	34 [Empty]

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

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		59	86	76	25	60			47	50	60	15	73			60	42	12					26	8	69	10	90			58	51
Proteínas		12	16	31	44	15			19	27	25	26	15			23	21	18					6	9	28	21	17			18	34
Grasas		18	11	17	11	11			26	16	27	27	22			26	24	16					6	17	20	30	25			23	16
Calorías		453	520	585	375	392			493	456	587	506	549			573	463	262					191	226	574	396	650			519	488

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

Març 2026

Celíac



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2
ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ESPAGUETIS SENSE GLUTEN
AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFÀBREGA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ SENSE
GLUTEN
A 1,3,5,*

3
ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
ARRÒS AL FORN
AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS,
PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ SENSE
GLUTEN
A 5,9

4
ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBÀ
PURÉ DE VERDURES
FILET DE LLUÇ
AL FORN EN SALSA VERDA
FRUITA DE PROXIMITAT I PÀ SENSE
GLUTEN
A 9,11

5
ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB POLLASTRE I VERDURA
PIT DE POLLASTRE
A LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ
A 3,4,6,12,*

6
ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA
FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I
VERDURES
PIZZA CASERA CAPRESE
AMB MOZZARELLA, TOMACA I
ALFÀBEGA
IOGURT I PÀ SENSE GLUTEN
A 1,3,*

9
ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
LLOM SAXÒNIA A LA PLANXA AMB OLI I
PEBRE ROIG
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ SENSE
GLUTEN
A 3,5

10
ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
CREMA DE VERDURES
AMB CARABASSA I PORRO
FILET DE PEIX ORLY (SENSE GLUTEN
Y CURCUMA)
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ
A 3,4,5,9,12

11
ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE GIRASOL
"GALETS" SENSE GLUTEN
AMB BACON, CEBÀ I FORMATGE
GRATINATS
XOPPED DE TITOT I FORMATGE
FRUITA DE PROXIMITAT I PÀ SENSE
GLUTEN
A 1,3,10

12
ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA
SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB POLLASTRE I VERDURA
POLLASTRE AL CHILINDRO AMB
CREÏLLA I VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ SENSE
GLUTEN
A 1,3,6,*

13
ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I OLIVES
PURÉ DE VERDURES
TRUITA DE CREÏLLA ESPANYOLA
GELATINA I PÀ SENSE GLUTEN
A 5,11

16
ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ESPAGUETIS SENSE GLUTEN
AMB SALSA DE TOMACA, CEBÀ,
CARLOTA I CARN
SORTIT DE COMPANATGE
I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ SENSE
GLUTEN
A 1,3,11,*

17
ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
GUISAT DE CREÏLLES
A LA MARINERA
AMB SÈPIA I PENQUES
TRUITA PAISANA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ SENSE
GLUTEN
A 2,3,5,8,9,10,*

18
ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA
SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB POLLASTRE I VERDURA
HAMBURGUESA A LA PLANXA
AMB QUETXUP
FRUITA DE PROXIMITAT I PÀ SENSE
GLUTEN
A 1,3,6,11,*

19
A

20
A

23
ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB POLLASTRE I VERDURA
MANDONGUILLES DE CARN
AMB SALSA ESPANYOLA
I ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ SENSE
GLUTEN
A 3,6,11,*

24
ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA
SOPA JULIANA AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ SENSE
GLUTEN
A 5,6,*

25
ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
MACARRONS SENSE GLUTEN
AMB SALSA DE TOMACA, CEBÀ
I TONYINA
FILET DE PEIX EMPANAT
AMB PÀ SENSE GLUTEN
FRUITA DE PROXIMITAT I PÀ SENSE
GLUTEN
A 9,13

26
ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I OLIVES
ARRÒS A LA MILANESA
AMB TOMACA, CARLOTA,
PEBRE, CARN I PÈSOLS
MORTADELLA NAPOLITANA I
FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ SENSE
GLUTEN
A 1,3,11,*

27
ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
PURÉ DE CREÏLLA,
CEBÀ I CARLOTA
SENSE GLUTEN
PANINI SENSE GLUTEN DE
FORMATGES
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR
GELATINA I PÀ SENSE GLUTEN
A 1,11,13

30
ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA
MACARRONS SENSE GLUTEN
AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFÀBREGA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ SENSE
GLUTEN
A 1,3,5

31
ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
ARRÒS TRES DELÍCIOS
AMB PESOLS, PERNIL DOLÇ
I TRUITA FRANCESA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBÀ, TOMACA I LLORER
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ SENSE
GLUTEN
A 3,5,9

A

A

A

Al·lèrgens

A 1. Làctics 2. Cacaueus 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		59	86	76	25	60			47	50	60	15	73			60	42	12					26	8	69	10	90			58	51
Proteïnes		12	16	31	44	15			19	27	25	26	15			23	21	18					6	9	28	21	17			18	34
Greixos		18	11	17	11	11			26	16	27	27	22			26	24	16					6	17	20	30	25			23	16
Calories		453	520	585	375	392			493	456	587	506	549			573	463	262					191	226	574	396	650			519	488

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

Marzo 2026

No porcino



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,12	3 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12,*	4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA PURÉ DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 3,4,9,11,12	5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE LETRAS CON VERDURAS DE TEMPORADA PECHUGA DE POLLO EMPANADA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,14,*	6 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PIZZA CASERA CAPRESE CON MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA YOGUR Y PAN A 1,3,4,12,*
9 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO QUESO FRESCO CON MEMBRILLO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,12	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA Y PUERRO FILETE DE PESCADO ORLY FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12,*	11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL "GALETS" CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,10,12,*	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA POLLO AL CHILINDRON CON PATATA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,*	13 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA ESPAÑOLA GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,*
16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA QUESO EDAM CON TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,2,3,4,5,10,12,*	17 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ GUISADO DE PATATAS A LA MARINERA CON SEPIA Y CARDOS TORTILLA PAISANA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 2,3,4,5,7,8,9,10,12,*	18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA MARAVILLA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE POLLO CON KETCHUP FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 3,4,5,6,12,*	19 [Empty menu box]	20 [Empty menu box]
23 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE POLLO CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,12,*	24 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS CON PATATA Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,12,*	25 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 3,4,5,8,9,12,*	26 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS ARROZ A LA MILANESA CON TOMATE, CARLOTA, PIMIENTO Y GUISANTES FORMATGE FRESC AMB PICADA DE TOMACA NATURAL I OU BULLIT FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,12,*	27 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PURÉ DE PATATA, CEBOLLA Y ZANAHORIA PANINI DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR GELATINA Y PAN A 1,3,4,11,12
30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 2,3,4,5,10,12	31 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, PAVO Y TORTILLA FRANCESA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12,*	[Empty menu box]	[Empty menu box]	[Empty menu box]

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		20	92	93	62	86			75	51	78	69	109			73	70	52					82	78	89	27	97			72	74
Proteínas		9	15	31	20	21			16	28	23	33	35			20	26	21					14	30	58	14	27			17	35
Grasas		17	11	18	20	11			19	16	21	28	23			18	40	12					8	19	35	38	27			18	25
Calorías		277	540	666	522	537			527	462	595	765	785			536	745	410					462	612	911	507	757			521	674

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

Març 2026

No porcí



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

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

A 1,3,4,5,12

3

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

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

4

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

A 3,4,9,11,12

5

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

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

6

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

A 1,3,4,12,*

9

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSÀ DE TOMACA
I OU RATLLAT
FORMATGE FRESC AMB CODONY
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,5,12

10

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

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

11

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE GIRASOL
"GALETS" AMB SALSÀ DE TOMACA I
VERDURES
XOPPED DE TITOT I FORMATGE
FRUITA DE PROXIMITAT I PÀ INTEGRAL

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

12

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

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

13

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

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

16

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ESPAGUETIS
A LA BOLONYESA VEGETAL
AMB SOJA TEXTURADA
FORMATGE EDAM AMB TOMACA
NATURAL I ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

17

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
GUISAT DE CREÏLLES
A LA MARINERA
AMB SÈPIA I PENQUES
TRUITA PAISANA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 2,3,4,5,7,8,9,10,12,*

18

ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA
SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I
VERDURA DE TEMPORADA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMB QUETXUP
FRUITA DE PROXIMITAT I PÀ

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

19

ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES
ARRÒS A LA MILANESA
AMB TOMACA, CARLOTA,
PEBRE I PÈSOLS
FORMATGE FRESC AMB PICADA DE
TOMACA NATURAL I OU BULLIT
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ
INTEGRAL

A

20

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

A

23

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

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

24

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

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

25

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

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

26

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I OLIVES
ARRÒS A LA MILANESA
AMB TOMACA, CARLOTA,
PEBRE I PÈSOLS
FORMATGE FRESC AMB PICADA DE
TOMACA NATURAL I OU BULLIT
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ
INTEGRAL

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

27

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

A 1,3,4,11,12

30

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

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

31

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

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

A

A

A

Al·lèrgens

A 1. Làctics 2. Cacaueus 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

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		20	92	93	62	86			75	51	78	69	109			73	70	52					82	78	89	27	97			72	74
Proteïnes		9	15	31	20	21			16	28	23	33	35			20	26	21					14	30	58	14	27			17	35
Greixos		17	11	18	20	11			19	16	21	28	23			18	40	12					8	19	35	38	27			18	25
Calories		277	540	666	522	537			527	462	595	765	785			536	745	410					462	612	911	507	757			521	674

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopar

PRIMERS PLATS

Si en l'escola
he dinat:
puc triar:

Verdura

Pasta o arròs

Llegums

Per a sopar

Pasta o arròs

Verdura

Verdura o pasta o arròs

SEGONS PLATS

Si en l'escola
he dinat:

Ou

Peix

Per a sopar
puc triar:

Carn o peix

Ou o carn

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





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Marzo 2026

Régimen



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

ENSALADA
PASTA CORTA
CON SALSA DE CALDO DE CARNE,
FOIE GRAS Y SETAS
HUEVOS AL PLATO
CON GUISANTES Y JAMÓN SERRANO
FRUTA

A 1,3,4,5,12

3

ENSALADA
PAELLA
DE MAGRO CON SETAS
FILETE DE MERLUZA Y TOMATE CON
HUEVO
FRUTA

A 5,9,11,*

4

ENSALADA
CEBOLLAS RELLENAS ESTILO DE
CÁCERES
BACALAO AL AJOARRIERO
FRUTA

A 1,4,5,9

5

ENSALADA
CREMA DE CALABACÍN
CHULETA DE LOMO
A LA PLANCHA CON PISTO MONTAÑES
FRUTA

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

6

ENSALADA
ALUBIAS BLANCAS CON RAPE Y
VERDURAS
COCAS DE RECAPTE CON PIMIENTO,
TOMATE CEBOLLA Y GUISANTES
FRUTA

A 4,6,9

9

ENSALADA
ARROZ PAQUISTANÍ
CON SALSA DE SOJA
HUEVOS CON SALSA PROVENZAL
Y CHORIZO
FRUTA

A 1,3,4,5

10

ENSALADA
ESPINACAS AL SACROMONTE
MARMITAKO DE LA HUERTA
FRUTA

A 2,10,11

11

ENSALADA
ESPAGUETIS
CON EMBUTIDOS Y SETAS VARIADAS
JAMÓN SERRANO
Y QUESO MANCHEGO
FRUTA

A 1,3,4,5,12

12

ENSALADA
SOPA CUBIERTA CON DE HIGADILLOS
Y MOLLEJAS DE POLLO CON
VERDURAS
POLLO A LA NARANJA CON
ESPINACAS
FRUTA

A 1,5,6,11,*

13

ENSALADA
LENTEJAS ESCOLÓGICAS VIUDAS CON
ACELGAS Y CARDOS
PERCA AL HORNO CON AJOS TIERNOS
Y HABAS
FRUTA

A 9,11,*

16

ENSALADA
ESPAGUETIS CON ESPINACAS, JAMÓN
Y QUESO CREMA
PASTEL DE TORTILLA
FRUTA

A 1,3,4,5,12

17

ENSALADA
SOPA DE AJO CASTELLANA
CALAMAR ENCEBOLLADO CON SALSA
DE TOMATE Y VINO BLANCO
FRUTA

A 3,4,5,8,11,12

18

ENSALADA
COLIFLOR AJOARRIERO
PECHUGA DE POLLO CON PIÑA A LA
MIEL
FRUTA

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

19

ENSALADA
ARROZ SALTEADO
CON AJOS TIERNOS Y CALABACÍN
HAMBURGUESA DE POLLO
A LAS FINAS HIERBAS
CON PURÉ DE PATATA
FRUTA

A

20

ENSALADA
CREMA "VICHYSOISE"
FILETE DE MERLUZA
AL HORNO EN SALSA MARINERA
FRUTA

A

23

ENSALADA
SOPA MINISTRONE
ALBÓNDIGAS
CON SALSA ROQUEFORT
FRUTA

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

24

ENSALADA
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
CON QUESO, CEBOLLA, BACON
Y CHAMPIÑONES
FILETE DE PALOMETA AL CAVA
FRUTA

A 1,5,8,9,11

25

ENSALADA
LENTEJAS CON ESPINACAS Y TOMATE
HUEVOS A LA NORMANDA
FRUTA

A 1,4,5,6,*

26

ENSALADA
ARROZ SALTEADO
CON AJOS TIERNOS Y CALABACÍN
HAMBURGUESA DE POLLO
A LAS FINAS HIERBAS
CON PURÉ DE PATATA
FRUTA

A 4,5

27

ENSALADA
CREMA "VICHYSOISE"
FILETE DE MERLUZA
AL HORNO EN SALSA MARINERA
FRUTA

A 1,8,9

30

ENSALADA
ESPAGUETIS A LA NARANJA
HUEVOS REVUELTOS
CON CHAMPIÑONES, ESPÁRRAGOS
Y JAMÓN SERRANO
FRUTA

A 1,3,4,5,12

31

ENSALADA
ENSALADA DE ALUBIAS
CREPPES DE POLLO CON VERDURAS
Y COMINO
FRUTA

A 1,3,4,5,7,8,9,11

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

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		103	93	45	101	172			93	46	88	38	80			95	41	44					78	81	80	85	54			91	131
Proteínas		42	28	60	33	41			30	4	32	46	62			39	49	89					22	56	40	44	38			51	57
Grasas		32	16	37	45	15			37	8	31	37	11			46	25	80					22	26	26	36	19			34	31
Calorías		864	660	747	968	988			836	276	756	785	742			960	606	1271					594	859	750	975	547			854	1002

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

Març 2026

Regim



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

ENSALADA
PASTA CURTA
AMB SALSA DE BROU DE CARN,
FOIE GRAS I BOLETS
OUS AL PLAT
AMB PÉSOLS I PERNIL
FRUITA

A 1,3,4,5,12

3

ENSALADA
PAELLA
DE MAGRE AMB BOLETS
FILET DE LLUÇ I TOMACA AMB OU
FRUITA

A 5,9,11,*

4

ENSALADA
CEBES FARCIDES ESTIL DE CÀCERES
BACALLÀ AL TRAGINER
FRUITA

A 1,4,5,9

5

ENSALADA
CREMA DE CARABASSETA
XULLA DE LLOM
A LA PLANXA AMB SAMFAINA
MONTANYESA
FRUITA

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

6

ENSALADA
FESOLS AMB RAP I VERDURES
COQUES DE RECAPTE
AMB PEBRE, TOMACA
CEBA I PÉSOLS
FRUITA

A 4,6,9

9

ENSALADA
ARRÒS PAQUISTANÉS
AMB SALSA DE SOJA
OUS AMB SALSA PROVENÇAL
I XORIÇO
FRUITA

A 1,3,4,5

10

ENSALADA
ESPINACS AL SACROMONTE
MARMITAKO DE L'HORTA
FRUITA

A 2,10,11

11

ENSALADA
ESPAGUETIS
AMB EMBOTIT I SETES VARIADES
PERNIL
I FORMATGE MANXEC
FRUITA

A 1,3,4,5,12

12

ENSALADA
SOPA COBERTA DE FETGES Y
MORELLES DE POLLASTRE AMB
VERDURES
POLLASTRE A LA TARONJA AMB
ESPINACS
FRUITA

A 1,5,6,11,*

13

ENSALADA
LLENTILLES ECOLÒGIQUES VIUDES
AMB BLEDES I CARDS
PERCA AL FORN AMB ALLS TENDRES I
FAVES
FRUITA

A 9,11,*

16

ENSALADA
ESPAGUETIS AMB ESPINACS, PERNIL I
FORMATGE CREMA
PASTÍS DE FRUITA
FRUITA

A 1,3,4,5,12

17

ENSALADA
SOPA D'ALL CASTELLANA
CALAMAR ENCEBOLLAT AMB SALSA
DE TOMACA I VI BLANC
FRUITA

A 3,4,5,8,11,12

18

ENSALADA
COLIFLOR "AL GRATINER"
PIT DE POLLASTRE AMB PINYA A LA
MEL
FRUITA

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

19

A

20

A

23

ENSALADA
SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES
AMB SALSA ROCAFORT
FRUITA

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

24

ENSALADA
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
AMB FORMATGE, CEBÀ, BACON
I XAMPINYONS
FILET DE PALOMETA AL CAVA
FRUITA

A 1,5,8,9,11

25

ENSALADA
LLENTILLES AMB ESPINACS I TOMACA
OUS A LA NORMANDA
FRUITA

A 1,4,5,6,*

26

ENSALADA
ARRÒS SALTAT
AMB ALLS TENDRES I CARABASSETA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
A LES FINES HERBES
AMB PURÉ DE CREÏLLA
FRUITA

A 4,5

27

ENSALADA
CREMA "VICHYSOISE"
FILET DE LLUÇ
AL FORN EN SALSA MARINERA
FRUITA

A 1,8,9

30

ENSALADA
ESPAGUETIS A LA TARONJA
OUS REGIRATS
AMB XAMPINYONS, ESPÀRRECS
I PERNIL
FRUITA

A 1,3,4,5,12

31

ENSALADA
ENSALADA DE FESOLS
CREPPES DE POLLASTRE AMB
VERDURES I COMÍ
FRUITA

A 1,3,4,5,7,8,9,11

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		103	93	45	101	172			93	46	88	38	80			95	41	44					78	81	80	85	54			91	131
Proteïnes		42	28	60	33	41			30	4	32	46	62			39	49	89					22	56	40	44	38			51	57
Greixos		32	16	37	45	15			37	8	31	37	11			46	25	80					22	26	26	36	19			34	31
Calories		864	660	747	968	988			836	276	756	785	742			960	606	1271					594	859	750	975	547			854	1002

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopar

PRIMERS PLATS

Si en l'escola
he dinat:
puc triar:

Verdura

Pasta o arròs

Llegums

Per a sopar

Pasta o arròs

Verdura

Verdura o pasta o arròs

SEGONS PLATS

Si en l'escola
he dinat:

Ou

Peix

Per a sopar
puc triar:

Carn o peix

Ou o carn

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





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Marzo 2026

Sin frutos secos



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,12	3 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12	4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA PURÉ DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 3,4,9,11,12	5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE LETRAS CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA PECHUGA DE POLLO EMPANADA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,14,*	6 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PIZZA CASERA CAPRESE CON MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA YOGUR Y PAN A 1,3,4,12,*
9 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO LOMO SAJONIA A LA PLANCHA CON ACEITE Y PIMENTÓN FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,12	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA Y PUERRO FILETE DE PESCADO ORLY FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12,*	11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA "GALETS" CON BACON, CEBOLLA Y QUESO GRATINADOS CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,12	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA POLLO AL CHILINDRON CON PATATA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,*	13 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA ESPAÑOLA GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,*
16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA, CARLOTA Y CARNE PANACHÉ DE FIAMBRE Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,11,12	17 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ GUISADO DE PATATAS A LA MARINERA CON SEPIA Y CARDOS (SIN FRUTOS SECOS) TORTILLA PAISANA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,7,8,9,12,*	18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA MARAVILLA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON KETCHUP FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,6,11,12,*	19 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PESCADO ORLY FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12,*	20 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PURÉ DE PATATA, CEBOLLA Y ZANAHORIA PANINI DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR GELATINA Y PAN A 1,3,4,11,12
23 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,11,12,*	24 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS CON PATATA Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,12,*	25 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 3,4,5,8,9,12,*	26 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS ARROZ A LA MILANESA CON TOMATE, CARLOTA, PIMIENTO, CARNE Y GUISANTES MORTADELA NAPOLITANA Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,11,12,*	27 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PURÉ DE PATATA, CEBOLLA Y ZANAHORIA PANINI DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR GELATINA Y PAN A 1,3,4,11,12
30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA MACARRONES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,12,*	31 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, JAMÓN YORK Y TORTILLA FRANCESA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12,*	32 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PESCADO ORLY FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12,*	33 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA POLLO AL CHILINDRON CON PATATA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,*	34 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA ESPAÑOLA GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,*

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 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		20	104	93	62	86			64	51	74	69	109			75	60	51					80	78	89	28	97			76	74
Proteínas		9	16	31	24	21			19	28	28	33	35			27	24	20					13	30	58	23	27			22	35
Grasas		17	12	18	26	11			27	16	22	28	23			26	38	16					8	19	35	37	27			23	24
Calorías		277	601	666	588	537			574	462	606	765	785			641	671	438					449	612	911	544	757			599	664

Este mes comentaremos las cualidades de...

Recomendaciones cenas

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole
he comido:

Verdura

Pasta o arroz

Legumbres

Para cenar
puedo comer:

Pasta o arroz

Verdura

Verdura o pasta o arroz

SEGUNDO PLATOS

Si en el cole
he comido:

Huevo

Pescado

Legumbres

Para cenar
puedo cenar:

Carne o pescado

Huevo o carne

Verdura o huevo

"Porque crecer es mucho más que hacerse mayor"



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Març 2026

Sense fruits secs



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

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

A 1,3,4,5,12

3

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

A 3,4,5,9,12

4

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

A 3,4,9,11,12

5

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

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

6

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

A 1,3,4,12,*

9

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

A 3,4,5,12

10

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

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

11

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

A 1,3,4,5,12

12

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

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

13

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

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

16

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

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

17

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
GUISAT DE CREÏLLES
A LA MARINERA AMB SÈPIA
I PENQUES (SENSE FRUITS SECS)
TRUITA PAISANA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 3,4,5,7,8,9,12,*

18

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

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

19

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

A

20

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

A

23

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

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

24

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

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

25

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

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

26

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

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

27

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

A 1,3,4,11,12

30

ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA
MACARRONS
AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFÀBREGA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

31

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

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

A

A

A

Al·lèrgens **A** 1. Làctics 2. Cacauets 3. Soja 4. Gluten 5. Ou 6. Api 7. Crustacis 8. Mol·luscos 9. Peix 10. Fruits amb corfa 11. Sulfits 12. Mostassa 13. Sèsam 14. Tramussos

Colorant alimentari*

* Conté colorant alimentari. Pot tindre efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels xiquets.



Valoració nutricional

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		20	104	93	62	86			64	51	74	69	109			75	60	51					80	78	89	28	97			76	74
Proteïnes		9	16	31	24	21			19	28	28	33	35			27	24	20					13	30	58	23	27			22	35
Greixos		17	12	18	26	11			27	16	22	28	23			26	38	16					8	19	35	37	27			23	24
Calories		277	601	666	588	537			574	462	606	765	785			641	671	438					449	612	911	544	757			599	664

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopar

PRIMERS PLATS

Si en l'escola
he dinat:
puc triar:

Verdura

Pasta o arròs

Llegums

Per a sopar

Pasta o arròs

Verdura

Verdura o pasta o arròs

SEGONS PLATS

Si en l'escola
he dinat:

Ou

Peix

Per a sopar
puc triar:

Carn o peix

Ou o carn

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





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Marzo 2026

Sin huevo



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA QUESO FRESCO CON TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,12,*	3 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ Y ATÚN ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,8,9,12	4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA PURÉ DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 3,4,9,11,12	5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO Y VERDURAS PECHUGA DE POLLO EMPANADA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,6,12,14,*	6 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PIZZA CASERA CAPRESE CON MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA YOGUR Y PAN A 1,3,4,12,*
9 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE LOMO SAJONIA A LA PLANCHA CON ACEITE Y PIMENTÓN FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,12	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA Y PUERRO FILETE DE PESCADO AL HORNO CON ACEITE DE OLIVA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,9,12	11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL "GALETS" SIN GLUTEN CON BACON, CEBOLLA Y QUESO GRATINADOS CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,10,12	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO Y VERDURAS POLLO AL CHILINDRON CON PATATA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,6,12,*	13 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS Y CALABAZA CHAMPIÑONES SALTEADOS CON CEBOLLA GELATINA Y PAN A 1,3,4,6,12,*
16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA, CARLOTA Y CARNE PANACHÉ DE FIAMBRE Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,11,12,*	17 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ GUISADO DE PATATAS A LA MARINERA CON SEPIA Y CARDOS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 2,3,4,7,8,9,10,12,*	18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO Y VERDURAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON KETCHUP FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,6,11,12,*	19 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA ARROZ A LA MILANESA CON TOMATE, CARLOTA, PIMIENTO, CARNE Y GUISANTES MORTADELA NAPOLITANA Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,11,12,*	20 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PURÉ DE PATATA, CEBOLLA Y ZANAHORIA COCAS DE VERDURAS CON TOMATE Y CALABACIN GELATINA Y PAN A 1,3,4,11,12
23 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO Y VERDURAS ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,6,11,12,*	24 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS CON PATATA Y VERDURAS QUESO FRESCO CON TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,6,12,*	25 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 3,4,9,12	26 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA ARROZ A LA MILANESA CON TOMATE, CARLOTA, PIMIENTO, CARNE Y GUISANTES MORTADELA NAPOLITANA Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,11,12,*	27 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PURÉ DE PATATA, CEBOLLA Y ZANAHORIA COCAS DE VERDURAS CON TOMATE Y CALABACIN GELATINA Y PAN A 1,3,4,11,12
30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA VERDURAS VARIADAS DE TEMPORADA A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,12	31 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES Y JAMÓN YORK FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA, TOMATE Y LAUREL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,9,12	32 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA ARROZ A LA MILANESA CON TOMATE, CARLOTA, PIMIENTO, CARNE Y GUISANTES MORTADELA NAPOLITANA Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,11,12,*	33 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA PURÉ DE PATATA, CEBOLLA Y ZANAHORIA COCAS DE VERDURAS CON TOMATE Y CALABACIN GELATINA Y PAN A 1,3,4,11,12	34 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA ARROZ A LA MILANESA CON TOMATE, CARLOTA, PIMIENTO, CARNE Y GUISANTES MORTADELA NAPOLITANA Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,11,12,*

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	104	93	41	86			64	62	78	32	99			77	62	29					43	79	87	28	130			80	68
Proteínas		13	13	31	19	21			15	24	25	27	29			23	58	18					7	30	30	23	16			11	32
Grasas		16	18	18	20	11			24	17	27	28	14			27	37	16					7	17	19	37	14			17	15
Calorías		516	645	666	433	537			524	495	668	587	637			654	808	344					272	594	656	544	727			523	539

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

Març 2026

Sense ou



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ESPAGUETIS SENSE GLUTEN
AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFÀBREGA
FORMATGE FRESC
AMB TOMACA NATURAL I ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,12,*

3

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

A 3,4,8,9,12

4

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

A 3,4,9,11,12

5

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

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

6

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

A 1,3,4,12,*

9

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

A 3,4,12

10

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
CREMA DE VERDURES
AMB CARABASSA I PORRO
FILET DE PEIX AL FORN
AMB OLI D'OLIVA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 3,4,9,12

11

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

A 1,3,4,10,12

12

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

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

13

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I OLIVES
LLENTILLES ECOLOGIQUES
AMB VERDURES I CARABASSA
XAMPINYONS SALTATS AMB CEBÀ
GELATINA I PA

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

16

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ESPAGUETIS SENSE GLUTEN
AMB SALSÀ DE TOMACA, CEBÀ,
CARLOTA I CARN
SORTIT DE COMPANATGE
I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

17

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
GUISAT DE CREÏLLES
A LA MARINERA
AMB SÈPIA I PENQUES
PIT DE POLLASTRE
A LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 2,3,4,7,8,9,10,12,*

18

ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA
SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB POLLASTRE I VERDURA
HAMBURGUESA A LA PLANXA
AMB QUETXUP
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,3,4,6,11,12,*

19

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

A

20

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
PURÉ DE CREÏLLA,
CEBÀ I CARLOTA
COQUES DE VERDURES AMB TOMACA
I CARABASSÀ
GELATINA I PA

A

23

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB POLLASTRE I VERDURA
MANDONGUILLES DE CARN
AMB SALSÀ ESPANYOLA
I ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

24

ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA
LLENTILLES AMB CREÏLLA I VERDURES
FORMATGE FRESC
AMB TOMACA NATURAL I ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

25

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
MACARRONS SENSE GLUTEN
AMB SALSÀ DE TOMACA, CEBÀ
I TONYINA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 3,4,9,12

26

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

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

27

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
PURÉ DE CREÏLLA,
CEBÀ I CARLOTA
COQUES DE VERDURES AMB TOMACA
I CARABASSÀ
GELATINA I PA

A 1,3,4,11,12

30

ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA
MACARRONS SENSE GLUTEN
AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFÀBREGA
VERDURES VARIADES
DE TEMPORADA A LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,12

31

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
ARRÒS TRES DELÍCIES
AMB PESOLS I PERNIL DOLÇ
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBÀ, TOMACA I LLOREX
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 3,4,9,12

A

A

A

Al·lèrgens

A 1. Làctics 2. Cacaueus 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	104	93	41	86			64	62	78	32	99			77	62	29					43	79	87	28	130			80	68
Proteïnes		13	13	31	19	21			15	24	25	27	29			23	58	18					7	30	30	23	16			11	32
Greixos		16	18	18	20	11			24	17	27	28	14			27	37	16					7	17	19	37	14			17	15
Calories		516	645	666	433	537			524	495	668	587	637			654	808	344					272	594	656	544	727			523	539

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

Marzo 2026

Sin Lactosa



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,12,*	3	ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12	4	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA PURÉ DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 3,4,9,11,12	5	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE LETRAS CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA PECHUGA DE POLLO EMPANADA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,14,*	6	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PIZZA CASERA CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS YOGUR SIN LACTOSA Y PAN A 3,4,12,*
9	ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO LOMO SAJONIA A LA PLANCHA CON ACEITE Y PIMENTÓN FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,12	10	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA Y PUERRO FILETE DE PESCADO ORLY FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12,*	11	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL "GALETS" CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS TOSTADAS DE PAN CON HUMMUS DE GARBANZO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 3,4,5,10,12,*	12	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA POLLO AL CHILINDRON CON PATATA Y VERDURAS (APTO APLV) FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,12,*	13	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA ESPAÑOLA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,12,*
16	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y VERDURITAS JAMÓN YORK Y QUESO SIN LACTOSA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,12	17	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ GUISADO DE PATATAS A LA MARINERA CON SEPIA Y CARDOS TORTILLA PAISANA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 2,3,4,5,7,8,9,10,12,*	18	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA MARAVILLA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE POLLO CON KETCHUP FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 3,4,5,6,12,*	19		20	
23	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,11,12,*	24	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS CON PATATA Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,12,*	25	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 3,4,5,8,9,12,*	26	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS ARROZ CON VERDURAS DE TEMPORADA MORTADELA NAPOLITANA Y QUESO SIN LACTOSA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL A 3,4,12	27	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PURÉ DE PATATA, CEBOLLA Y ZANAHORIA PANINI CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,11,12
30	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 2,3,4,5,10,12	31	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, CARLOTA Y TORTILLA FRANCESA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12,*						

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 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		21	104	93	62	88			64	51	92	67	111			23	70	52					80	78	89	62	99			72	72
Proteínas		9	16	31	24	19			19	28	15	30	33			9	26	21					13	30	58	16	10			17	33
Grasas		17	12	18	26	9			27	16	13	27	23			15	40	12					8	19	35	20	12			18	23
Calorías		281	601	666	588	514			574	462	550	733	784			265	745	410					449	612	911	501	558			521	639

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

Març 2026

Sense Lactosa



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

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

A 3,4,5,12,*

3

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

A 3,4,5,9,12

4

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

A 3,4,9,11,12

5

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

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

6

ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA
FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I
VERDURES
PIZZA CASERA
AMB SALSÀ DE TOMACA I VERDURES
I OGURT SENSE LACTOSA I PA

A 3,4,12,*

9

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

A 3,4,5,12

10

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

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

11

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE GIRASOL
"GALETS" AMB SALSÀ DE TOMACA I
VERDURES
TORRADES DE PÀ
AMB HUMMUS DE CIGRONS
FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL

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

12

ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA
SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I
VERDURA DE TEMPORADA
POLLASTRE AL CHILINDRON AMB
CREÏLLA I VERDURES (APTE APLV)
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

13

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I OLIVES
LLENTILLES ECOLÒGQUES
AMB VERDURES I CARABASSA
TRUITA DE CREÏLLA ESPANYOLA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

16

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ESPAGUETIS AMB SALSÀ DE TOMACA I
VERDURES
PERNIL DOLÇ I FORMATGE SENSE
LACTOSA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 3,4,12

17

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
GUISAT DE CREÏLLES
A LA MARINERA
AMB SÈPIA I PENQUES
TRUITA PAISANA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 2,3,4,5,7,8,9,10,12,*

18

ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA
SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I
VERDURA DE TEMPORADA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMB QUETXUP
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

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

19

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

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

26

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I OLIVES
ARRÒS
AMB VERDURES DE TEMPORADA
MORTADELLA NAPOLITANA
I FORMATGE SENSE LACTOSA
FRUITA DE TEMPORADA I PA
INTEGRAL

A 3,4,12

27

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
PURÉ DE CREÏLLA,
CEBA I CARLOTA
PANINI
AMB SALSÀ DE TOMACA I VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 3,4,11,12

23

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

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

24

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

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

25

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

A

30

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

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

31

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

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

Al·lèrgens

A 1. Làctics 2. Cacaueus 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 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		21	104	93	62	88			64	51	92	67	111			23	70	52					80	78	89	62	99			72	72
Proteïnes		9	16	31	24	19			19	28	15	30	33			9	26	21					13	30	58	16	10			17	33
Greixos		17	12	18	26	9			27	16	13	27	23			15	40	12					8	19	35	20	12			18	23
Calories		281	601	666	588	514			574	462	550	733	784			265	745	410					449	612	911	501	558			521	639

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"

