



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Març 2025

No porcí



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3

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

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

4

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
PAELLA
DE VERDURES DE TEMPORADA
TRUITA DE FORMATGE
FRUITA

A 1,5,*

5

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE CARABASSA
SOPA MERAVELLA
AMB VERDURES DE TEMPORADA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMB QUETXUP
FRUITA DE PROXIMITAT

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

6

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
LLENTILLES ECOLOGIQUES
AMB CREILLA I VERDURES
PIZZA CASERA DE FORMATGES
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,4,6,*

7

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

A 1,3,5,9

10

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
FILET DE PEIX AL FORN
AMB OLI D'OLIVA
FRUITA DE TEMPORADA

A 5,9

11

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
ESPIRALS
AMB SALSA DE TOMACA, CEBA
I TONYINA
XOPPED DE TITOT I FORMATGE
FRUITA

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

12

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
SOPA DE PLUJA
AMB VERDURES DE TEMPORADA
MANDONGUILLES DE POLLASTRE
AMB SALSA ESPANYOLA
FRUITA DE PROXIMITAT

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

13

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
LLENTILLES ECOLOGIQUES
AMB VERDURES I CARABASSA
CREPPES
DE FORMATGE I ORENGA
GELATINA

A 1,4,5,6

14

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

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

17

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
MACARRONS
AMB TOMACA, FORMATGE I
ALFÀBREGA
XOPPED DE TITOT I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

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

18

A

19

A

20

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
SOPA MERAVELLA
AMB VERDURES DE TEMPORADA
FILET DE PEIX EMPANAT
AMB CREILLES XIPS
FRUITA DE TEMPORADA

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

21

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

A 2,5,10,*

24

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
PURÉ DE CREILLA,
CEBA I CARLOTA
PANINI
AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,4,11

25

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

A 3,4,5,9,12

26

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

A 9,*

27

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

A 5,8,9,*

28

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

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

31

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

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

A

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			92	65	50	101	85			84	78	55	107	87			78			59	67			97	98	63	93	53			81
Proteïnes			25	22	33	35	44			29	33	12	36	31			24			28	25			10	31	38	16	32			26
Greixos			27	26	25	20	23			19	28	10	28	21			21			18	25			12	23	19	20	30			19
Calories			711	587	570	733	726			625	692	369	824	669			592			554	612			540	722	573	639	707			601

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopars

PRIMERS PLATS

Si en el cole
he menjat:

Verdura

Pasta o arròs

Llegums

Per a sopar
he menjat:

Pasta o arròs

Verdura

Verdura o pasta o arròs

SEGONS PLATS

Si en el cole
he menjat:

Ou

Peix

Llegums

Per a sopar
he menjat:

Carn o peix

Ou o carn

Verdura o ou

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