



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Novembre 2025

Sense llegums


Safrà Safor
 Restauració Col·lectiva

Dilluns
Dimarts
Dimecres
Dijous
Divendres
3

ENSALADA CESSAR
 AMB ENCISAM, TOMACA, FORMATGE,
 Y PIT DE POLLASTRE
 FIDEUÀ
 AMB GALLINETA, CAP DE RAP,
 CALAMARS I CLÒTXINES
 FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

4

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I COL LLOMBARDA
 PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA,
 CARABASSA I PORRO
 PIT DE TITOT I FORMATGE MANXEC
 FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

5

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I DACSA
 ESPAGUETIS A LA BOLONYESA
 AMB SALSA DE TOMACA, CEBA,
 CARLOTA I CARN
 TRUITA FRANCESA
 FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL

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

6

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I CEBA
 BULLIT VALENCIÀ
 AMB CEBA, CREÏLLA I FESOLS VERDS
 FILET DE PEIX AL FORN
 AMB CEBA I TOMACA
 FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,9,13

7

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I COL LLOMBARDA
 PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA,
 CARABASSA I PORRO
 AMB TORRADETS
 MANDONGUILLES DE TOFU I
 VERDURES AMB SALSA ESPANYOLA I
 ARRÓS INTEGRAL
 IOGURT I PA
A 1,3,4,5,6,9,11,13

10

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I CEBA
 MACARRONS
 AMB TOMACA, PARMESÀ I
 ALFÀBREGA
 OUS AMB TOMACA I TONYINA
 GRATINATS AMB FORMATGE
 FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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

11

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I COL LLOMBARDA
 CREÏLLES "A LO POBRE" GRATINADES
 AMB BACON I FORMATGE
 FILET DE LLUÇ
 AL FORN EN SALSA VERDA
 FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

12

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I DACSA
 PAELLA DE FLORICOL
 I ALLS TENDRES
 AMB CAP DE LLOMELLO
 FORMATGE EDAM
 FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,4,13,*

13

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I POMA
 PAELLA DE FLORICOL
 I ALLS TENDRES
 AMB CAP DE LLOMELLO
 FILET DE LLUÇ A LA PLANXA MACERAT
 EN OLI, JULIVERT I NYORA
 FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,9,13,*

14

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I PIPES DE GIRASOL
 SOPA MERAVELLA
 AMB POLLASTRE I VERDURA
 DE TEMPORADA
 POLLASTRE AL FORN
 EN EL SEU SUC
 GELATINA I PA

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

17

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I CARLOTA
 CREMA DE CARLOTA
 AMB CEBA
 "CALDEIRADA" D'ABADEJO AMB
 TOMACA, CREÏLLES I PÉSOLS
 FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,5,6,8,9,13

18

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I DACSA
 MACARRONS SENSE GLUTEN
 AMB BACON, CEBA
 I FORMATGE GRATINATS
 TRUITA FRANCESA
 FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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

19

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I POMA
 SOPA JULIANA AMB VERDURES
 PANINI DE VERDURES
 AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE
 FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,*

20

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I CEBA
 ARRÒS A LA CUBANA
 AMB SALSA DE TOMACA
 I OU RATLLAT
 FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ AMB
 ALL I JULIVERT
 FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,5,9,13

21

ENSALADA D'ENCIAM,
 CARLOTA I OLIVES
 SOPA D'ALL CASTELLANA
 HAMBURGUESA DE TOFU I VERDURES
 AMB QUÈTXUP I PAPERES XIPS
 IOGURT I PA

A 1,3,4,5,13

24

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I COL LLOMBARDA
 PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA,
 CARABASSA I PORRO
 FILET DE LLUÇ
 AL FORN EN SALSA VERDA
 FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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

25

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I COGOMBRE
 MACARRONS SENSE GLUTEN
 AMB SALSA DE TOMACA, CEBA
 I TONYINA
 TRUITA AMB CARABASSA I CREÏLLA
 FRUITA DE PROXIMITAT I PA

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

26

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I POMA
 SOPA DE LLETRES
 AMB POLLASTRE I VERDURA
 DE TEMPORADA
 LLOM SAXÒNIA A LA PLANXA AMB
 PÉSOLS I CARLOTES *BABY
 FRUITA DE PROXIMITAT I PA

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

27

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I DACSA
 LLENTILLES DE LA TARDOR
 AMB BONIATO I CASTANYES
 ANELLES DE CALAMAR AMB CREÏLLES
 FORNERA I SALSA MARINERA
 FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,8,9,10,11,13

28

ENSALADA D'ENCIAM,
 TOMACA I CARLOTA
 ARRÒS ESPECIAL AMB PIMENTÓ,
 CEBA I DACSA
 GUISAT DE RAGUT DE TITOT AMB
 VERDURES
 IOGURT I PA

A 1,4,6,11,13

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 llegums

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			84	77	77	52	118			78	57	91	91	48			77	75	47	79	59			94	89	53	95	117			
Proteïnes			41	17	28	25	22			26	43	23	31	42			11	21	11	30	41			37	28	21	36	41			
Greixos			14	18	26	11	22			22	20	24	26	39			12	25	14	23	26			19	33	30	15	21			
Calories			621	545	657	416	768			609	590	679	733	839			471	620	362	655	649			696	768	567	669	834			

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

Llegums

Per a sopar
puc triar:

Carn o peix

Ou o carn

Verdura o ou

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