



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a
Novembre 2025

Vegetarià



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3

ENSALADA CESSAR
AMB ENCISAM, TOMACA, FORMATGE,
I TOSTONS
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
LLENTILLES ECOLOGIQUES VIUDES
AMB VERDURES
FORMATGE EDAM
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,6,13,*

5

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
ESPAGUETIS
AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFÀBREGA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL

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

6

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBÀ
BULLIT VALENCIÀ
AMB CEBÀ, CREÏLLA I FESOLS VERDS
FILET DE PEIX ORLY
AMB MAIONESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

7

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA,
CARABASSA I PORRO
AMB TORRADETS
MANDONGUILLES DE CIGRONS
AMB SALSA ESPANYOLA
IOGURT I PA

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

10

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBÀ
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 FORMATGE
FILET DE BACALLÀ
GRATINAT AL FORN AMB SALSA
MUSELINA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,5,9,13

12

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I
VERDURES
PIZZA CASERA CAPRESE
AMB MOZZARELLA, TOMACA I
ALFÀBREGA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

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

13

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

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

14

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE GIRASOL
SOPA DE FIDEUS AMB POLLASTRE I
VERDUR DE TEMPORADA
FILET DE PEIX AL FORN
AMB OLI D'OLIVA
GELATINA I PA

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

17

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
CREMA DE CARLOTA
AMB CEBÀ
"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
AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFÀBREGA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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

19

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
POTATGE DE CIGRONS ECOLÒGICS
AMB VERDURES I CREÏLLA
PANINI
AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

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

20

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBÀ
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,
TOMACA I COL LLOMBARDA
SOPA JULIANA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VERDURES I SOJA
TEXTURADA AMB QUETXUP
I CREÏLLES XIPS
IOGURT I PA

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

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
ESPIRALS
AMB TOMACA, FORMATGE I
ALFÀBREGA
TRUITA AMB CARABASSA I CREÏLLA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

26

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE LLETRES
AMB 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 TRES DELÍCIES
SENSE CARN
SOJA TEXTURADA AMB SALTEJADA
AMB VERDURES
IOGURT I PA

A 1,3,4,5,13

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

Vegetarià

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual, els diferents tipus de nutrients tinguen presència en una determinada quantitat o percentage. A continuació et mostrem un resum de les proporcions de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prenem durant els menjars d'aquest menú.

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Carbohidrats			84	35	76	55	109			78	34	79	97	89			77	76	81	79	60			94	85	53	95	83			
Proteïnes			34	14	22	26	21			26	30	18	30	38			11	22	24	30	16			37	24	18	36	15			
Greixos			13	18	23	17	23			22	22	12	19	16			12	23	20	23	28			19	25	19	15	11			
Calories			587	362	602	488	742			609	464	500	700	657			471	602	624	655	571			696	659	462	669	505			

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"