



¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Diciembre 2025

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA MACARRONES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,7,9,10,11,12,13,*	2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CREMA DE CARLOTA CON CALABAZA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SALSA VERDE Y ZANAHORIAS BABY FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,4,5,6,8,9,13	3 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI DE VERDURAS CON JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,6,7,9,10,11,13,*	4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ARROZ A LA MILANESA CON TOMATE, CARLOTA, PIMIENTO, CARNE Y GUISANTES HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,5,13,*	5 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA PECHUGA DE POLLO EMPANADA YOGUR Y PAN A 1,3,4,5,6,10,11,12,13,*
8 A	9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLONESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,9,12,13,*	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA MARAVILLA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,6,12,13,*	11 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,4,5,6,13,*	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO ALITAS DE POLLO CON PATATAS "XASCAES" AL VAPOR CON PIMENTÓN Y ACEITE DE OLIVA GELATINA Y PAN A 1,3,4,11,13
15 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,8,9,12,13,*	16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON ACEITE Y PIMENTÓN FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,13	17 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO CON TOSTONES PIZZA CASERA DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,6,11,13	18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS CON ESPINACAS Y PATATA TORTILLA DE JAMÓN YORK FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,2,3,4,5,7,9,10,11,13,*	19 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PAPAS CHIPS YOGUR Y PAN A 1,3,4,5,6,11,12,13,*
22 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO ARROZ AL HORNO CON NABO PATATA, GARBANZOS ECOLÓGICOS, COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA HELADO A 1,2,3,5,8,9,10,*	23 A	24 A	25 A	26 A
29 A	30 A	31 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	78	55	81	32	92				84	71	68	94			90	67	97	76	89			104									
Proteínas	24	32	21	38	31				31	20	32	43			44	20	20	32	27			24									
Grasas	20	17	15	48	24				22	15	24	59			30	24	22	28	31			38									
Calorías	583	508	541	706	723				659	507	648	1090			811	564	673	721	751			877									

Este mes comentaremos las cualidades de...



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

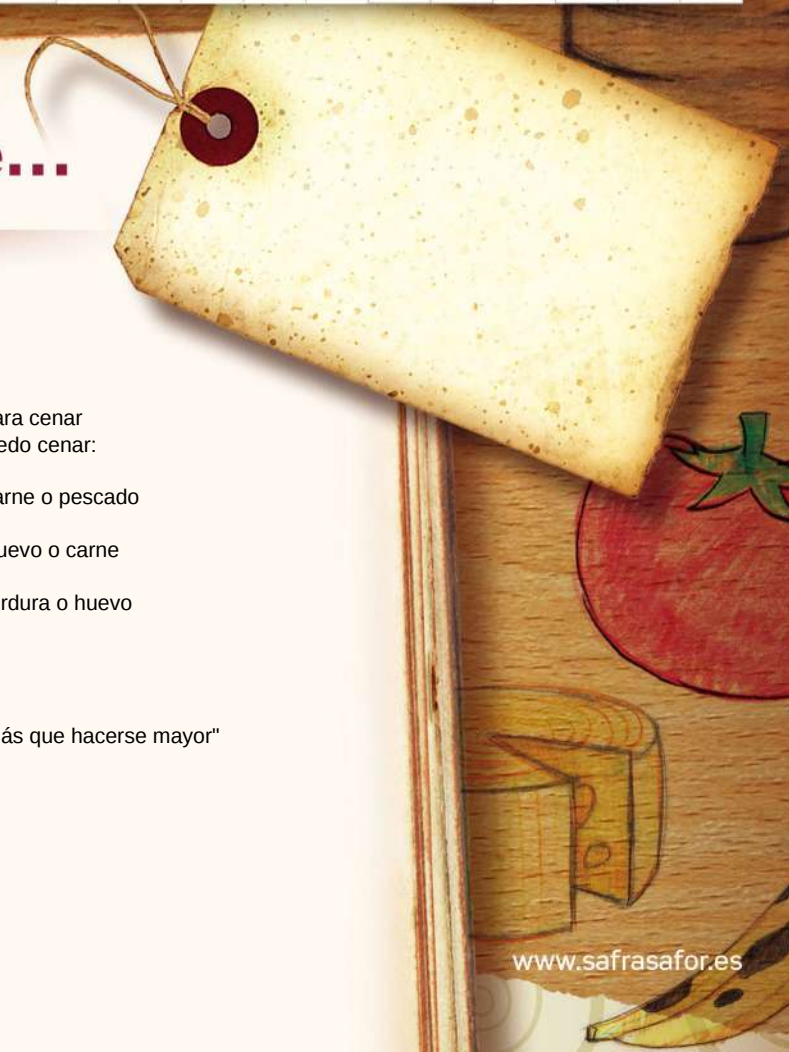
Para cenar
puedo cenar:

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

Desembre 2025

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
MACARRONS
AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFÀBREGA
PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

2

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
CREMA DE CARLOTA
AMB CARABASSA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
SALSA VERDÀ I CARLOTA "BABY"
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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

3

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I
VERDURES
PANINI DE VERDURES
AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

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

4

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
ARRÒS A LA MILANESA
AMB TOMACA, CARLOTA,
PEBRE, CARN I PÈSOLS
OUS REGIRATS
AMB XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,5,13,*

5

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
SOPA DE PLUJA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
PIT DE POLLASTRE EMPANAT
IOGURT I PA

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

8

A

9

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ESPAGUETIS INTEGRALS
A LA BOLONYESA VEGETAL
AMB SOJA TEXTURADA
FILET DE PEIX ORLY
AMB MAIONESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

10

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

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

11

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
LLENTILLES VIUDES
AMB VERDURES DE TEMPORADA
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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

12

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA,
CARABASSA I PORRO
ALETES DE POLLASTRE AMB
CREÏLLES XASCAES AL VAPOR AMB
PEBRE ROIG I OLI D'OLIVA
GELATINA I PA

A 1,3,4,11,13

15

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ESPIRALS
AMB SALSA DE TOMACA, CEBA
I TONYINA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

16

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
AMB OLI I PIMENTÓ
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

A 1,3,4,5,13

17

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA,
CARABASSA I PORRO
AMB TORRADETS
PIZZA CASERA DE FORMATGES
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

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

18

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
POTATGE DE CIGRONS ECOLÒGICS
AMB ESPINACS I CREÏLLA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,2,3,4,5,7,9,10,11,13,*

19

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
SOPA DE PLUJA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
HAMBURGUESA A LA PLANXA
AMB CREÏLLES XIPS
IOGURT I PA

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

22

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
ARRÒS AL FORN AMB NAP,
CREÏLLA, CIGRONS ECOLÒGICS,
PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA
GELAT

A 1,2,3,5,8,9,10,*

23

A

24

A

25

A

26

A

29

A

30

A

31

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

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	78	55	81	32	92				84	71	68	94			90	67	97	76	89			104									
Proteïnes	24	32	21	38	31				31	20	32	43			44	20	20	32	27			24									
Greixos	20	17	15	48	24				22	15	24	59			30	24	22	28	31			38									
Calories	583	508	541	706	723				659	507	648	1090			811	564	673	721	751			877									

Aquest mes comentarem les qualitats de...



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 créixer és molt més que fer-se major"





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Diciembre 2025

Vegetariano



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA MACARRONES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA QUESO EDAM FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,12,13,*	2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CREMA DE CARLOTA CON CALABAZA CREPPES DE VERDURAS FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,4,5,6,13	3 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,4,5,6,13,*	4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ARROZ A LA MILANESA CON TOMATE, CARLOTA, PIMIENTO Y GUISANTES HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,5,13,*	5 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS SOPA DE LLUVIA CON VERDURAS DE TEMPORADA SAN JACOBO DE QUESO YOGUR Y PAN A 1,3,4,5,6,12,13,*
8 A	9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,9,12,13,*	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA MARAVILLA CON VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE VERDURAS Y SOJA TEXTURIZADA CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,6,12,13,*	11 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,4,5,6,13,*	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO SOJA TEXTURIZADA SALTEADA CON VERDURAS GELATINA Y PAN A 1,3,4,11,13
15 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPIRALES CON VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,9,12,13,*	16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO QUESO EDAM CON TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,4,5,13	17 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO CON TOSTONES PIZZA CASERA DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,6,11,13	18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS CON ESPINACAS Y PATATA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,2,4,5,10,13,*	19 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE LLUVIA CON VERDURAS DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE VERDURAS CON PAPAS CHIPS YOGUR Y PAN A 1,3,4,5,6,12,13,*
22 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS Y TOMATE HELADO A 1,2,4,5,6,8,9,10,*	23 A	24 A	25 A	26 A
29 A	30 A	31 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

Vegetariano

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	85	81	31	68				84	76	68	77			90	65	97	75	66			91									
Proteínas	25	20	16	23	31				31	10	32	10			32	20	20	31	13			17									
Grasas	21	23	10	41	26				22	9	24	9			21	21	22	28	17			23									
Calorías	589	636	478	578	770				659	432	648	429			672	534	673	708	478			659									

Este mes comentaremos las cualidades de...



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

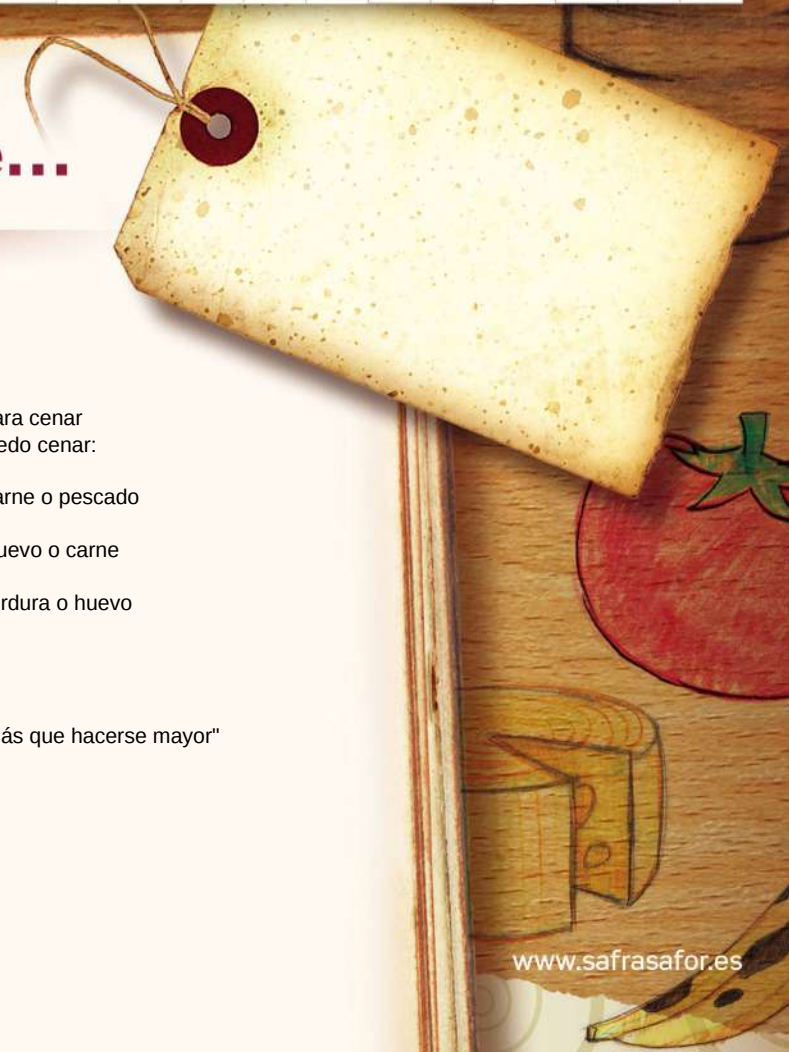
Para cenar puedo cenar:

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

Desembre 2025

Vegetarià



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
1	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA MACARRONS AMB TOMACA, PARMESÀ I ALFÀBREGA FORMATGE EDAM FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,12,13,*	2	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA CREMA DE CARLOTA AMB CARABASSA CREPPES DE VERDURES FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL A 1,4,5,6,13	3	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I VERDURES PANINI AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,4,5,6,13,*	4	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA ARRÒS A LA MILANESA AMB TOMACA, CARLOTA, PEBRE I PÉSOLS OUS REGIRATS AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,4,5,13,*	5	ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES SOPA DE PLUJA AMB VERDURES DE TEMPORADA SAN JACOBO DE FORMATGE IOGURT I PA A 1,3,4,5,6,12,13,*
8	A	9	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA VEGETAL AMB SOJA TEXTURADA FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,9,12,13,*	10	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA SOPA MERAVELLA AMB VERDURES DE TEMPORADA MANDONGUILLES DE VERDURES I SOJA TEXTURADA AMB SALSA ESPANYOLA I ARRÒS INTEGRAL FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,5,6,12,13,*	11	ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES LLENTILLES VIUDES AMB VERDURES DE TEMPORADA TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL A 1,4,5,6,13,*	12	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COGOMBRE PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO SOJA TEXTURADA SALTEJADA AMB VERDURES GELATINA I PA A 1,3,4,11,13
15	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ESPIRALS AMB VERDURES DE TEMPORADA FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,9,12,13,*	16	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT FORMATGE EDAM AMB TOMACA NATURAL I ORENGA FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL A 1,4,5,13	17	ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO AMB TORRADETS PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,5,6,11,13	18	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA POTATGE DE CIGRONS ECOLÒGICS AMB ESPINACS I CREÏLLA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,2,4,5,10,13,*	19	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA SOPA DE PLUJA AMB VERDURES DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE VERDURES AMB CREÏLLES XIPS IOGURT I PA A 1,3,4,5,6,12,13,*
22	ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS I TOMACA GELAT A 1,2,4,5,6,8,9,10,*	23	A	24	A	25	A	26	A
29	A	30	A	31	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

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	76	85	81	31	68				84	76	68	77			90	65	97	75	66			91									
Proteïnes	25	20	16	23	31				31	10	32	10			32	20	20	31	13			17									
Greixos	21	23	10	41	26				22	9	24	9			21	21	22	28	17			23									
Calories	589	636	478	578	770				659	432	648	429			672	534	673	708	478			659									

Aquest mes comentarem les qualitats de...



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 créixer és molt més que fer-se major"



¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Diciembre 2025

No porcino



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA MACARRONES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA QUESO EDAM FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,12,13,*	2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CREMA DE CARLOTA CON CALABAZA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SALSA VERDE Y ZANAHORIAS BABY FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,4,5,6,8,9,13	3 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,4,5,6,13,*	4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ARROZ A LA MILANESA CON TOMATE, CARLOTA, PIMIENTO Y GUISANTES HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,5,13,*	5 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA PECHUGA DE POLLO EMPANADA YOGUR Y PAN A 1,3,4,5,6,10,11,12,13,*
8 A	9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,9,12,13,*	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA MARAVILLA CON VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE POLLO CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,6,12,13,*	11 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,4,5,6,13,*	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO ALITAS DE POLLO CON PATATAS "XASCAES" AL VAPOR CON PIMENTÓN Y ACEITE DE OLIVA GELATINA Y PAN A 1,3,4,11,13
15 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,8,9,12,13,*	16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO QUESO EDAM CON TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,4,5,13	17 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO CON TOSTONES PIZZA CASERA DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,6,11,13	18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS CON ESPINACAS Y PATATA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,2,4,5,10,13,*	19 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE POLLO CON PAPAS CHIPS YOGUR Y PAN A 1,3,4,5,6,11,12,13,*
22 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS Y TOMATE HELADO A 1,2,4,5,6,8,9,10,*	23 A	24 A	25 A	26 A
29 A	30 A	31 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

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	76	55	81	31	92				84	71	68	94			90	65	97	75	81			91									
Proteínas	25	32	16	23	31				31	14	32	43			44	20	20	31	35			17									
Grasas	21	17	10	41	24				22	10	24	59			30	21	22	28	25			23									
Calorías	589	508	478	578	723				659	434	648	1090			811	534	673	708	704			659									

Este mes comentaremos las cualidades de...



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

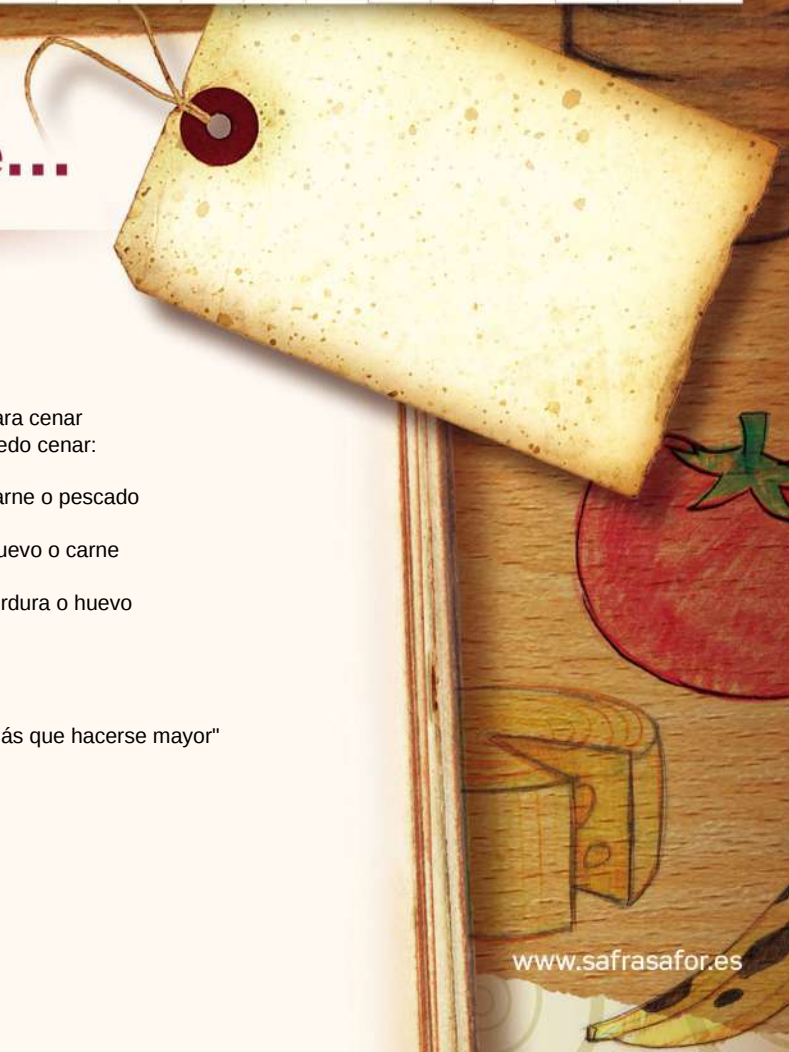
Para cenar puedo cenar:

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

Desembre 2025

No porcí



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA MACARRONS AMB TOMACA, PARMESÀ I ALFÀBREGA FORMATGE EDAM FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,12,13,*	2 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA CREMA DE CARLOTA AMB CARABASSA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB SALSA VERDÀ I CARLOTA "BABY" FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL A 1,4,5,6,8,9,13	3 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I VERDURES PANINI AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,4,5,6,13,*	4 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA ARRÒS A LA MILANESA AMB TOMACA, CARLOTA, PEBRE I PÉSOLS OUS REGIRATS AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,4,5,13,*	5 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA PIT DE POLLASTRE EMPANAT IOGURT I PA A 1,3,4,5,6,10,11,12,13,*
8 A	9 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA VEGETAL AMB SOJA TEXTURADA FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,9,12,13,*	10 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA SOPA MERAVELLA AMB VERDURES DE TEMPORADA MANDONGUILLES DE POLLASTRE AMB SALSA ESPANYOLA I ARRÒS INTEGRAL FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,5,6,12,13,*	11 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES LLENTILLES VIUDES AMB VERDURES DE TEMPORADA TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL A 1,4,5,6,13,*	12 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COGOMBRE PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO ALETES DE POLLASTRE AMB CREÏLLES XASCAES AL VAPOR AMB PEBRE ROIG I OLI D'OLIVA GELATINA I PA A 1,3,4,11,13
15 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ESPIRALS AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,8,9,12,13,*	16 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT FORMATGE EDAM AMB TOMACA NATURAL I ORENGA FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL A 1,4,5,13	17 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO AMB TORRADETS PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,5,6,11,13	18 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA POTATGE DE CIGRONS ECOLÒGICS AMB ESPINACS I CREÏLLA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,2,4,5,10,13,*	19 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB CREÏLLES XIPS IOGURT I PA A 1,3,4,5,6,11,12,13,*
22 ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS I TOMACA GELAT A 1,2,4,5,6,8,9,10,*	23 A	24 A	25 A	26 A
29 A	30 A	31 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 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	55	81	32	99				84	78	68	94			90	67	96	75	91			104									
Proteïnes	24	32	16	38	34				31	21	32	43			44	20	10	31	38			24									
Greixos	26	17	10	48	24				22	13	24	59			30	24	13	28	26			38									
Calories	638	508	478	706	766				659	521	648	1090			811	564	544	708	757			877									

Aquest mes comentarem les qualitats de...



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"