



¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Diciembre 2025

Sin huevo



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,7,9,10,11,13,*	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 CHAMPIÑONES SALTEADOS CON CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,13,*	5 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO Y VERDURAS PECHUGA DE POLLO EMPANADA YOGUR Y PAN A 1,3,4,6,10,11,13,*
8 A	9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA, TOMATE Y LAUREL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,9,13,*	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO Y VERDURAS ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,4,6,13,*	11 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,4,6,13,*	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 MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,8,9,13,*	16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON ACEITE Y PIMENTÓN FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,3,4,13	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 JAMÓN YORK Y QUESO 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 FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO Y VERDURAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PAPAS CHIPS YOGUR Y PAN A 1,4,6,11,13,*
22 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ Y ATÚN ARROZ AL HORNO CON NABO PATATA, GARBANZOS ECOLÓGICOS, COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA FLASH A 1,3,8,9,*	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

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	80	55	81	34	78				84	72	67	94			92	67	97	76	75			89									
Proteínas	19	32	21	20	26				29	12	63	43			39	16	20	33	22			19									
Grasas	20	17	15	33	24				20	12	21	59			31	21	22	24	31			31									
Calorías	588	508	541	509	652				637	455	730	1090			816	518	673	687	679			729									

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

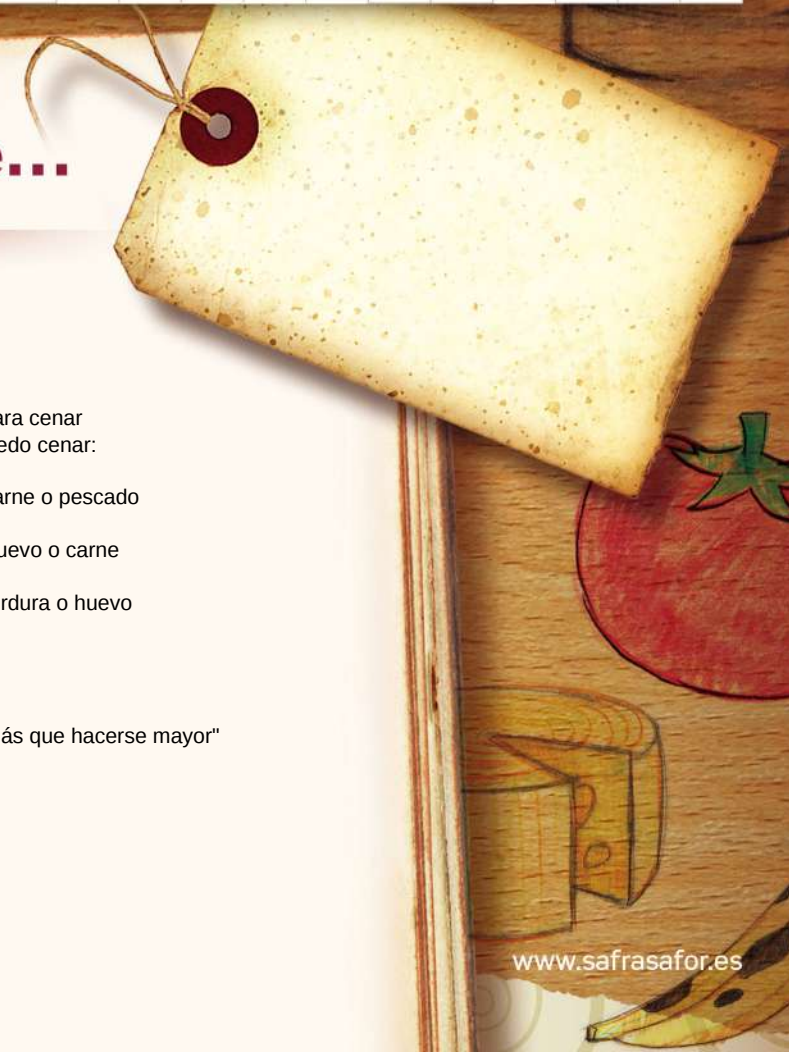
Para cenar puedo cenar:

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

Sense ou



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

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

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

2

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBÀ
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
XAMPINYONS SALTATS AMB CEBÀ
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,13,*

5

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB POLLASTRE I VERDURA
PIT DE POLLASTRE EMPANAT
IOGURT I PA

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

8

A

9

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
MACARRONS SENSE GLUTEN
AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBÀ, TOMACA I LLORER
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,9,13,*

10

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

A 1,4,6,13,*

11

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
LLENTILLES VIUDES
AMB VERDURES DE TEMPORADA
PIT DE POLLASTRE
A LA PLANXA
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

A 1,4,6,13,*

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
MACARRONS SENSE GLUTEN
AMB SALSA DE TOMACA, CEBÀ
I TONYINA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

16

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

A 1,3,4,13

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
PERNIL DOLÇ I FORMATGE
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 FIDEUS SENSE GLUTEN
AMB POLLASTRE I VERDURA
HAMBURGUESA A LA PLANXA
AMB CREÏLLES XIPS
IOGURT I PA

A 1,4,6,11,13,*

22

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

A 1,3,8,9,*

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 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 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	80	55	81	34	78				84	72	67	94			92	67	97	76	75			89									
Proteïnes	19	32	21	20	26				29	12	63	43			39	16	20	33	22			19									
Greixos	20	17	15	33	24				20	12	21	59			31	21	22	24	31			31									
Calories	588	508	541	509	652				637	455	730	1090			816	518	673	687	679			729									

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

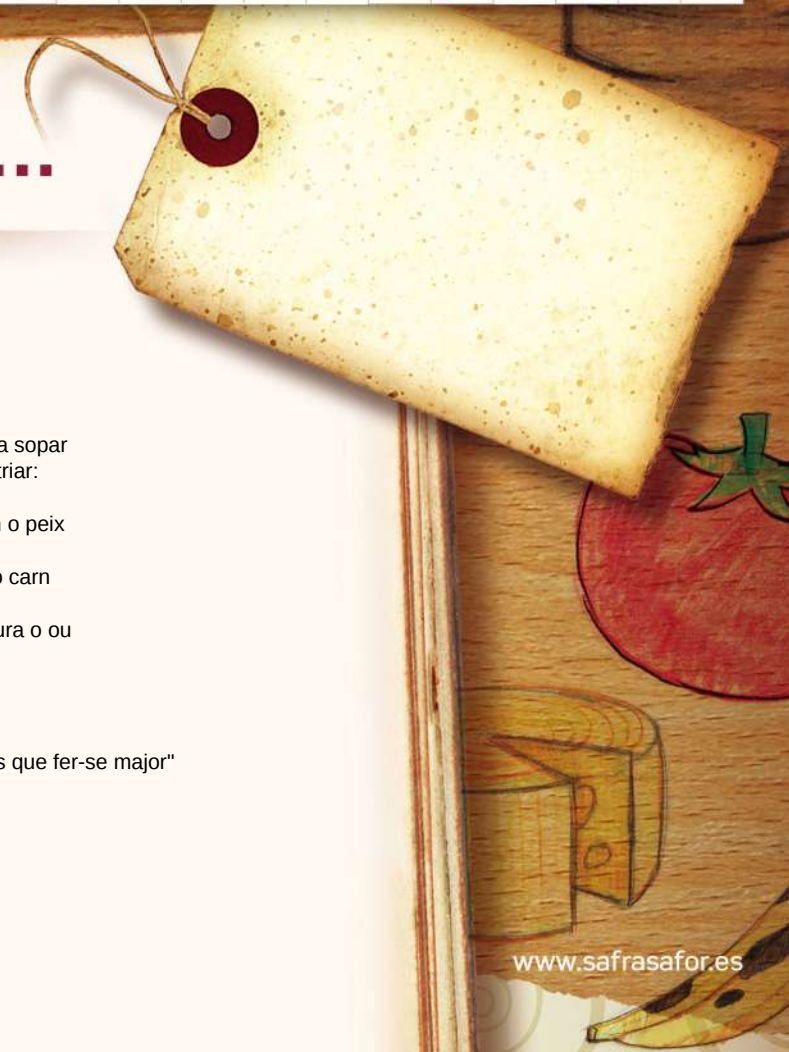
Per a sopar
puc triar:

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

Sin Lactosa



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA MACARRONES CON TOMATE, QUESO SIN LACTOSA Y ALBAHACA JAMÓN YORK Y QUESO SIN LACTOSA 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 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, 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 FIDEOS 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 POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE POLLO CON SALSA DE TOMATE, 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 PIZZA CASERA CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,11,13	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 FIDEOS CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE POLLO CON KETCHUP Y 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. Altramuzes **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	77	55	81	32	99				84	78	68	94			90	67	96	75	91			104									
Proteínas	24	32	16	38	34				31	21	32	43			44	20	10	31	38			24									
Grasas	26	17	10	48	24				22	13	24	59			30	24	13	28	26			38									
Calorías	638	508	478	706	766				659	521	648	1090			811	564	544	708	757			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

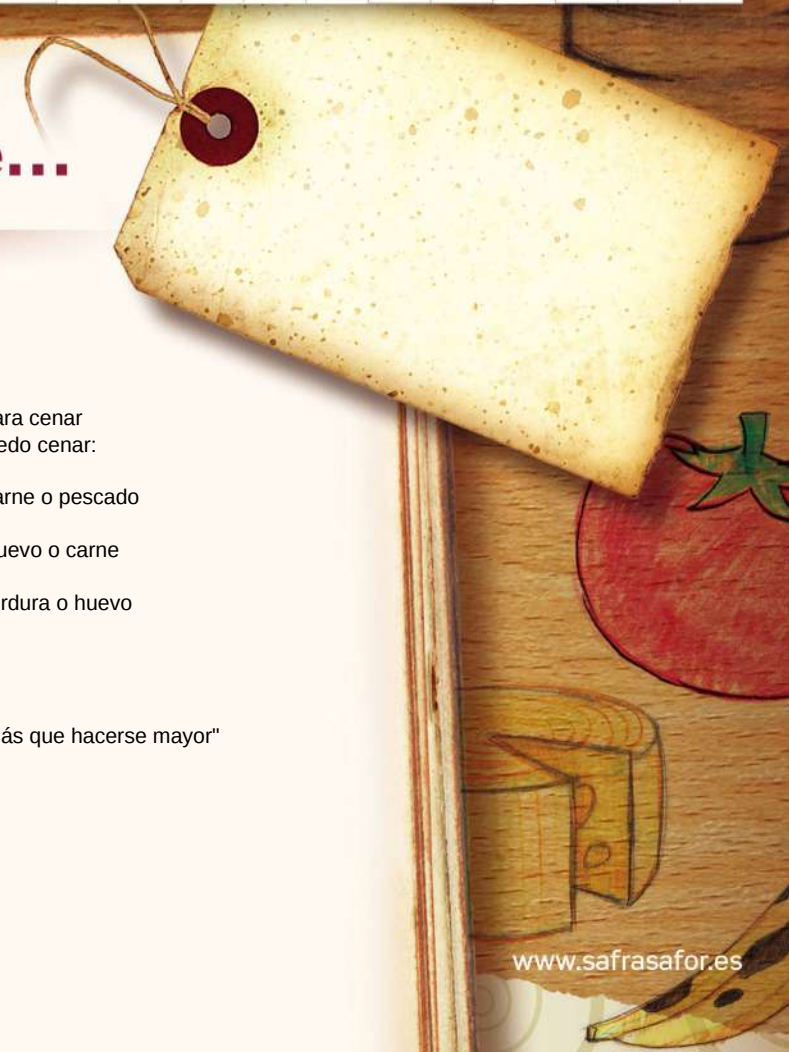
Para cenar puedo cenar:

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

Sense Lactosa



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA MACARRONS AMB TOMACA, FORMATGE SENSE FORMATGE I ALFÀBREGA PERNIL DOLÇ I FORMATGE SENSE LACTOSA 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 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, 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 FIDEUS AMB POLLASTRE I VERDUR 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 POLLO AMB SALSA DE TOMACA, 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 PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,11,13	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 FIDEUS AMB POLLASTRE I VERDUR DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB QUETXUP I 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

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"