



¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Febrero 2026

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS MACARRONES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA MORTADELA NAPOLITANA Y QUESO FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,12,13	3 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA DE JAMÓN YORK FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,7,9,10,11,13	4 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO PAELLA VALENCIANA CON POLLO, COSTILLA, VERDURAS Y LEGUMBRES FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,9,13	5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO CON PAPAS CHIPS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,9,12,13,*	6 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS HERVIDO VALENCIANO CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS VERDES HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON KETCHUP YOGUR Y PAN A 1,3,4,11,13,*
9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA TALLARINES CHINOS CON VERDURAS, PIÑA Y SALSA DE SOJA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,12,13	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,12,13,*	11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,13	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,9,10,11,13	13 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE OLLA CON MARAVILLA, POLLO Y VERDURAS ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,11,12,13
16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE CARLOTA CON CEBOLLA LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,13	17 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO CON PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,9,12,13,*	18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPAGUETIS A LA BOLONESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,12,13	19 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FIDEUÁ CON GALLINETA, CABEZA DE RAPE, CALAMARES Y MEJILLONES JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,7,8,9,10,11,12,13,*	20 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS, PATATA Y CALABAZA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SALTEADO DE CARLOTA BABY Y GUISANTES YOGUR Y PAN A 1,3,4,9,13
23 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ "GALETS" CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,9,12,13	24 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA GUISO DE PATATAS, GUISANTES Y VERDURA CON TERNERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,2,3,4,9,10,13	25 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO LENTEJAS ECOLOGICAS ESTOFADAS CON PATATA Y CHORIZO PIZZA CASERA CAPRESE CON MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,13	26 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA MILANESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TOSTA DE PAN CON TOMATE Y QUESITO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,12,13	27 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON PESCADO DE LA LONJA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,9,12,13,*
A	A	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

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		75	80	88	85	60			85	83	63	94	72			56	81	73	87	80			74	76	98	73	69				
Proteínas		23	33	20	36	24			20	32	19	40	15			17	35	20	35	51			28	32	33	9	41				
Grasas		21	21	13	21	18			24	25	18	30	8			22	15	20	16	25			23	21	18	5	16				
Calorías		578	644	567	687	513			628	692	502	826	422			490	615	544	623	778			612	624	688	389	596				

Este mes comentaremos las cualidades de...

Recomendaciones cenas

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

Febrer 2026

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I OLIVES
MACARRONS
AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFÀBREGA
MORTADELLA NAPOLITANA
I FORMATGE
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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

3

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
LLENTILLES VIUDES
AMB VERDURES DE TEMPORADA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

4

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
PAELLA VALENCIANA
AMB POLLASTRE, COSTELLA,
VERDURES I LLEGUMS
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

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

5

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE PLUJA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ AMB
CREÏLLES XIPS
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

6

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
BULLIT VALENCIÀ
AMB CEBÀ, CREÏLLA I FESOLS VERDS
HAMBURGUESA A LA PLANXA
AMB QUETXUP
IOGURT I PA

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

9

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBÀ
TALLARINS XINESOS
AMB VERDURES, PINYA
I SALSA DE SOIA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

10

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I
VERDURES
PANINI DE FORMATGES
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

11

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
XOPPED DE TITOT I FORMATGE
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,3,4,5,13

12

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE GIRASOL
PURÉ DE VERDURES
I LLEGUMS
FILET DE PEIX ORLY
AMB MAIONESA
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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

13

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

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

16

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
CREMA DE CARLOTA
AMB CEBÀ
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
AMB CARABASSETA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,13

17

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
SOPA DE PLUJA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ
AMB CREÏLLA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

18

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
ESPAGUETIS
A LA BOLONYESA VEGETAL
AMB SOJA TEXTURADA
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL

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

19

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
FIDEUÀ
AMB GALLINETA, CAP DE RAP,
CALAMARS I CLÒTXINES
PERNIL DOLÇ
I FORMATGE FRESC
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,5,7,8,9,10,11,12,13,*

20

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
POTATGE DE CIGRONS
AMB VERDURES, CREÏLLA I
CARABASSA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB SALTEJAT DE CARLOTA BABY I
PESOLS
IOGURT I PA

A 1,3,4,9,13

23

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
"GALETS"
AMB SALSA DE TOMACA, CEBÀ
I TONYINA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

24

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
GUISAT DE CREÏLLES,
PÈSOLS I VERDURA
AMB VEDELLA
FILET DE LLUÇ
AL FORN EN SALSA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,2,3,4,9,10,13

25

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
LLENTILLES ECOLOGIQUES
ESTOFADES
AMB CREÏLLA I XORIÇO
PIZZA CASERA CAPRESE
AMB MOZZARELLA, TOMACA I
ALFÀBEGA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,3,4,13

26

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
ARRÒS A LA MILANESA VEGETAL AMB
SOJA TEXTURADA
TORRADA DE PÀ
AMB TOMACA I QUESITO
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,12,13

27

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE PLUTJA
AMB PEIX DE LA LLOTJA
FILET DE PEIX ORLY
AMB MAIONESA
GELATINA I PA

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

A

A

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		75	80	88	85	60			85	83	63	94	72			56	81	73	87	80			74	76	98	73	69				
Proteïnes		23	33	20	36	24			20	32	19	40	15			17	35	20	35	51			28	32	33	9	41				
Greixos		21	21	13	21	18			24	25	18	30	8			22	15	20	16	25			23	21	18	5	16				
Calories		578	644	567	687	513			628	692	502	826	422			490	615	544	623	778			612	624	688	389	596				

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

Per a sopar puc triar:

Carn o peix

Ou o carn

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





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Febrero 2026

Vegetariano



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS MACARRONES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA QUESO EDAM CON TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,12,13	3 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,13	4 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO PAELLA DE VERDURAS DE TEMPORADA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,9,13	5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO CON PAPAS CHIPS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,9,12,13,*	6 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS HERVIDO VALENCIANO CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS VERDES HAMBURGUESA DE VERDURAS Y SOJA TEXTURIZADA CON KETCHUP YOGUR Y PAN A 1,3,4,5,11,13
9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA TALLARINES CHINOS CON VERDURAS, PIÑA Y SALSA DE SOJA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,12,13	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,12,13,*	11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO QUESO EDAM FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,4,5,13	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,9,10,11,13	13 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE VERDURAS Y SOJA TEXTURIZADA CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,13,*
16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE CARLOTA CON CEBOLLA SOJA TEXTURIZADA SALTEADA CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,13	17 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA SOPA DE LLUVIA CON VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO CON PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,9,12,13,*	18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPAGUETIS A LA BOLONESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,12,13	19 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FIDEUÁ CON GALLINETA, CABEZA DE RAPE, CALAMARES Y MEJILLONES QUESO EDAM FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,7,8,9,12,13,*	20 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS, PATATA Y CALABAZA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SALTEADO DE CARLOTA BABY Y GUISANTES YOGUR Y PAN A 1,3,4,9,13
23 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ "GALETS" CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,9,12,13	24 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA GUISADO DE PATATAS, GUISANTES Y VERDURA FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,2,4,9,10,13,*	25 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO LENTEJAS ECOLOGICAS CON PATATA Y VERDURAS PIZZA CASERA CAPRESE CON MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,4,6,13	26 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA MILANESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TOSTA DE PAN CON TOMATE Y QUESITO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,12,13	27 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON PESCADO DE LA LONJA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,9,12,13,*
A	A	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. Altramucos **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		73	79	71	70	71			85	83	62	94	90			55	67	73	84	80			74	78	98	73	69				
Proteínas		23	32	11	32	17			20	32	19	40	16			7	31	20	39	51			28	32	28	9	41				
Grasas		20	20	9	21	20			24	25	19	30	8			15	15	20	18	25			23	27	13	5	16				
Calorías		564	631	426	606	549			628	692	497	826	499			389	534	544	648	778			612	685	625	389	596				

Este mes comentaremos las cualidades de...

Recomendaciones cenas

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

Febrer 2026

Vegetarià



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I OLIVES
MACARRONS
AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFÀBREGA
FORMATGE EDAM AMB TOMACA
NATURAL I ORENGA
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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

3

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
LLENTILLES VIUDES
AMB VERDURES DE TEMPORADA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

4

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
PAELLA
DE VERDURES DE TEMPORADA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

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

5

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE PLUJA
AMB VERDURES DE TEMPORADA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ AMB
CREILLES XIPS
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

6

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
BULLIT VALENCIÀ
AMB CEBÀ, CREÏLLA I FESOLS VERDS
HAMBURGUESA DE VERDURES I SOJA
TEXTURADA AMB QUETXUP
IOGURT I PA

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

9

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBÀ
TALLARINS XINESOS
AMB VERDURES, PINYA
I SALSA DE SOIA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

10

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I
VERDURES
PANINI DE FORMATGES
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

11

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
FORMATGE EDAM
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,4,5,13

12

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE GIRASOL
PURÉ DE VERDURES
I LLEGUMS
FILET DE PEIX ORLY
AMB MAIONESA
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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

13

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
SOPA DE FIDEUS
AMB VERDURA DE TEMPORADA
MANDONGUILLES DE VERDURES I
SOJA TEXTURADA AMB SALSA
ESPANYOLA I ARRÒS INTEGRAL
GELATINA I PA

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

16

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
CREMA DE CARLOTA
AMB CEBÀ
SOJA TEXTURADA SALTEJADA AMB
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,13

17

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
SOPA DE PLUJA
AMB VERDURES DE TEMPORADA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ
AMB CREÏLLA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

18

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
ESPAGUETIS
A LA BOLONYESA VEGETAL
AMB SOJA TEXTURADA
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL

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

19

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
FIDEUÀ
AMB GALLINETA, CAP DE RAP,
CALAMARS I CLÒTXINES
FORMATGE EDAM
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

20

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
POTATGE DE CIGRONS
AMB VERDURES, CREÏLLA I
CARABASSA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB SALTEJAT DE CARLOTA BABY I
PESOLS
IOGURT I PA

A 1,3,4,9,13

23

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
"GALETS"
AMB SALSA DE TOMACA, CEBÀ
I TONYINA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

24

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
GUISAT DE CREILLES,
PÉSOLS I VERDURA
FILET DE LLUÇ
AL FORN EN SALSA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,2,4,9,10,13,*

25

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
LLENTILLES ECOLOGIQUES
AMB CREÏLLA I VERDURES
PIZZA CASERA CAPRESE
AMB MOZZARELLA, TOMACA I
ALFÀBEGA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,4,6,13

26

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
ARRÒS A LA MILANESA VEGETAL AMB
SOJA TEXTURADA
TORRADA DE PÀ
AMB TOMACA I QUESITO
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,12,13

27

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE PLUTJA
AMB PEIX DE LA LLOTJA
FILET DE PEIX ORLY
AMB MAIONESA
GELATINA I PA

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

A

A

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 proporcijs 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		73	79	71	70	71			85	83	62	94	90			55	67	73	84	80			74	78	98	73	69				
Proteïnes		23	32	11	32	17			20	32	19	40	16			7	31	20	39	51			28	32	28	9	41				
Greixos		20	20	9	21	20			24	25	19	30	8			15	15	20	18	25			23	27	13	5	16				
Calories		564	631	426	606	549			628	692	497	826	499			389	534	544	648	778			612	685	625	389	596				

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

Per a sopar
puc triar:

Carn o peix

Ou o carn

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





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Febrero 2026

No porcino



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS MACARRONES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,12,13	3 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,13	4 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO PAELLA DE VERDURAS DE TEMPORADA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,9,13	5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO CON PAPAS CHIPS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,9,12,13,*	6 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS HERVIDO VALENCIANO CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS VERDES HAMBURGUESA DE POLLO CON KETCHUP YOGUR Y PAN A 1,4,11,13
9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA TALLARINES CHINOS CON VERDURAS, PIÑA Y SALSA DE SOJA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,12,13	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,12,13,*	11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,13	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,9,10,11,13	13 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE POLLO CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,13,*
16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE CARLOTA CON CEBOLLA SOJA TEXTURIZADA SALTEADA CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,13	17 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO CON PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,9,12,13,*	18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,12,13	19 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FIDEUÁ CON GALLINETA, CABEZA DE RAPE, CALAMARES Y MEJILLONES JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,7,8,9,10,11,12,13,*	20 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS, PATATA Y CALABAZA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SALTEADO DE CARLOTA BABY Y GUISANTES YOGUR Y PAN A 1,3,4,9,13
23 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ "GALETS" CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,9,12,13	24 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA GUISO DE PATATAS, GUISANTES Y VERDURA FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,2,4,9,10,13,*	25 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO LENTEJAS ECOLOGICAS CON PATATA Y VERDURAS PIZZA CASERA CAPRESE CON MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,4,6,13	26 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA MILANESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TOSTA DE PAN CON TOMATE Y QUESITO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,12,13	27 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON PESCADO DE LA LONJA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,9,12,13,*
A	A	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		74	79	71	85	57			85	83	63	94	83			55	81	73	87	80			74	78	98	73	69				
Proteínas		22	32	11	36	27			20	32	19	40	15			7	35	20	35	51			28	32	28	9	41				
Grasas		18	20	9	21	16			24	25	18	30	7			15	15	20	16	25			23	27	13	5	16				
Calorías		544	631	426	687	498			628	692	502	826	464			389	615	544	623	778			612	685	625	389	596				

Este mes comentaremos las cualidades de...

Recomendaciones cenas

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

Febrer 2026

No porcí



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I OLIVES
MACARRONS
AMB TOMACA, PARMESÀ I
ALFÀBREGA
XOPPED DE TITOT I FORMATGE
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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

3

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
LLENTILLES VIUDES
AMB VERDURES DE TEMPORADA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

4

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
PAELLA
DE VERDURES DE TEMPORADA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

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

5

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE PLUJA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ AMB
CREÏLLES XIPS
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

6

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
BULLIT VALENCIÀ
AMB CEBÀ, CREÏLLA I FESOLS VERDS
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMB QUETXUP
IOGURT I PA

A 1,4,11,13

9

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBÀ
TALLARINS XINESOS
AMB VERDURES, PINYA
I SALSA DE SOIA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

10

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I
VERDURES
PANINI DE FORMATGES
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

11

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
XOPPED DE TITOT I FORMATGE
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,3,4,5,13

12

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE GIRASOL
PURÉ DE VERDURES
I LLEGUMS
FILET DE PEIX ORLY
AMB MAIONESA
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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

13

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
SOPA DE FIDEUS
AMB VERDURA DE TEMPORADA
MANDONGUILLES DE POLLASTRE
AMB SALSA ESPANYOLA
I ARRÒS INTEGRAL
GELATINA I PA

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

16

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
CREMA DE CARLOTA
AMB CEBÀ
SOJA TEXTURADA SALTEJADA AMB
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,4,13

17

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
SOPA DE PLUJA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ
AMB CREÏLLA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

18

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
ESPAGUETIS
A LA BOLONYESA VEGETAL
AMB SOJA TEXTURADA
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL

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

19

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
FIDEUÀ
AMB GALLINETA, CAP DE RAP,
CALAMARS I CLÒTXINES
PERNIL DOLÇ
I FORMATGE FRESC
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,5,7,8,9,10,11,12,13,*

20

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
POTATGE DE CIGRONS
AMB VERDURES, CREÏLLA I
CARABASSA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB SALTEJAT DE CARLOTA BABY I
PESOLS
IOGURT I PA

A 1,3,4,9,13

23

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
"GALETS"
AMB SALSA DE TOMACA, CEBÀ
I TONYINA
TRUITA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

24

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
GUISAT DE CREÏLLES,
PÉSOLS I VERDURA
FILET DE LLUÇ
AL FORN EN SALSA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,2,4,9,10,13,*

25

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COGOMBRE
LLENTILLES ECOLOGIQUES
AMB CREÏLLA I VERDURES
PIZZA CASERA CAPRESE
AMB MOZZARELLA, TOMACA I
ALFÀBEGA
FRUITA DE PROXIMITAT I PA

A 1,4,6,13

26

ENSALADA D'ENCIAM,
CARLOTA I OLIVES
ARRÒS A LA MILANESA VEGETAL AMB
SOJA TEXTURADA
TORRADA DE PÀ
AMB TOMACA I QUESITO
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

A 1,3,4,12,13

27

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE PLUTJA
AMB PEIX DE LA LLOTJA
FILET DE PEIX ORLY
AMB MAIONESA
GELATINA I PA

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

A

A

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

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 proporcijs 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		74	79	71	85	57			85	83	63	94	83			55	81	73	87	80			74	78	98	73	69				
Proteïnes		22	32	11	36	27			20	32	19	40	15			7	35	20	35	51			28	32	28	9	41				
Greixos		18	20	9	21	16			24	25	18	30	7			15	15	20	16	25			23	27	13	5	16				
Calories		544	631	426	687	498			628	692	502	826	464			389	615	544	623	778			612	685	625	389	596				

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

Per a sopar puc triar:

Carn o peix

Ou o carn

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





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Febrero 2026

Sin huevo



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA MORTADELA NAPOLITANA Y QUESO FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,3,4,13	3 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA PECHUGA DE PAVO Y QUESO FRESCO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,6,13	4 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ Y ATÚN PAELLA VALENCIANA CON POLLO, COSTILLA, VERDURAS Y LEGUMBRES FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,8,9,13	5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO Y VERDURAS FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO CON PAPAS CHIPS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,6,9,13	6 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS HERVIDO VALENCIANO CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS VERDES HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON KETCHUP YOGUR Y PAN A 1,3,4,11,13,*
9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA TALLARINES CHINOS CON VERDURAS, PIÑA Y SALSA DE SOJA QUESO FRESCO CON TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,12,13	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,12,13,*	11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,13	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA, TOMATE Y LAUREL FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,4,9,10,11,13	13 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO Y VERDURAS ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL GELATINA Y PAN A 1,3,4,6,11,13
16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE CARLOTA CON CEBOLLA LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,13	17 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO Y VERDURAS FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO CON PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,6,9,13	18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,13	19 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FIDEUÁ CON FIDEOS SIN GLUTEN CON GALLINETA, CABEZA DE RAPE, CALAMARES Y MEJILLONES JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,7,8,9,10,11,13,*	20 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS, PATATA Y CALABAZA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SALTEADO DE CARLOTA BABY Y GUISANTES YOGUR Y PAN A 1,3,4,9,13
23 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ "GALETS" SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN QUESO FRESCO CON TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,4,8,9,13,*	24 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA GUISADO DE PATATAS, GUISANTES Y VERDURA CON TERNERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,2,3,4,9,10,13	25 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO LENTEJAS ECOLOGICAS ESTOFADAS CON PATATA Y CHORIZO PIZZA CASERA CAPRESE CON MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,13	26 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA MILANESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TOSTA DE PAN CON TOMATE Y QUESITO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,12,13	27 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON PESCADO DE LA LONJA FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA, TOMATE Y LAUREL GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,9,12,13,*
A	A	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 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		77	82	89	70	60			86	83	63	89	66			56	67	74	81	80			81	76	98	73	64				
Proteínas		21	32	17	31	24			20	32	14	39	11			17	31	51	28	51			26	32	33	9	41				
Grasas		23	14	19	21	18			21	25	15	22	7			22	15	21	15	25			28	21	18	5	9				
Calorías		613	584	610	615	513			610	692	452	736	385			490	542	691	589	778			693	624	688	389	506				

Este mes comentaremos las cualidades de...

Recomendaciones cenas

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

Febrer 2026

Sense ou



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES MACARRONS SENSE GLUTEN AMB TOMACA, PARMESÀ I ALFÀBREGA MORTADELLA NAPOLITANA I FORMATGE FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL A 1,3,4,13	3 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA LLENTILLES VIUDES AMB VERDURES DE TEMPORADA PIT DE TITOT I FORMATGE FRESC FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,6,13	4 ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA I TONYINA PAELLA VALENCIANA AMB POLLASTRE, COSTELLA, VERDURES I LLEGUMS FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,8,9,13	5 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN AMB POLLASTRE I VERDURA FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ AMB CREÏLLES XIPS FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,6,9,13	6 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES BULLIT VALENCIÀ AMB CEBÀ, CREÏLLA I FESOLS VERDS HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB QUETXUP IOGURT I PA A 1,3,4,11,13,*
9 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBÀ TALLARINS XINESOS AMB VERDURES, PINYA I SALSA DE SOIA FORMATGE FRESC AMB TOMACA NATURAL I ORENGA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,12,13	10 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COGOMBRE FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I VERDURES PANINI DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,12,13,*	11 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA XOPPED DE TITOT I FORMATGE FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,13	12 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBÀ, TOMACA I LLOREER FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL A 1,4,9,10,11,13	13 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN AMB POLLASTRE I VERDURA MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSA ESPANYOLA I ARRÒS INTEGRAL GELATINA I PA A 1,3,4,6,11,13
16 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA CREMA DE CARLOTA AMB CEBÀ LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB CARABASSETA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,13	17 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN AMB POLLASTRE I VERDURA FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ AMB CREÏLLA AL FORN FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,6,9,13	18 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA MACARRONS SENSE GLUTEN AMB TOMACA, PARMESÀ I ALFÀBREGA PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL A 1,3,4,13	19 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA FIDEUÀ AMB FIDEUS SENSE GLUTEN AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTXINES PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRESC FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,7,8,9,10,11,13,*	20 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES POTATGE DE CIGRONS AMB VERDURES, CREÏLLA I CARABASSA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB SALTEJAT DE CARLOTA BABY I PESOLS IOGURT I PA A 1,3,4,9,13
23 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA "GALETS" SIN GLUTEN AMB SALSA DE TOMACA, CEBÀ I TONYINA FORMATGE FRESC AMB TOMACA NATURAL I ORENGA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,4,8,9,13,*	24 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA GUISAT DE CREÏLLES, PÈSOLS I VERDURA AMB VEDELLA FILET DE LLUÇ AL FORN EN SALSA VERDA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,2,3,4,9,10,13	25 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COGOMBRE LLENTILLES ECOLOGIQUES ESTOFADES AMB CREÏLLA I XORIÇO PIZZA CASERA CAPRESE AMB MOZZARELLA, TOMACA I ALFÀBREGA FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,13	26 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES ARRÒS A LA MILANESA VEGETAL AMB SOJA TEXTURADA TORRADA DE PÀ AMB TOMACA I QUESITO FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,12,13	27 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA DE PLUTJA AMB PEIX DE LA LLOTJA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBÀ, TOMACA I LLOREER GELATINA I PA A 1,3,4,5,6,9,12,13,*
A	A	A	A	A

* Conté colorant alimentari. Pot tindre efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels xiquets.

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*



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 proporcijs 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	82	89	70	60			86	83	63	89	66			56	67	74	81	80			81	76	98	73	64				
Proteïnes		21	32	17	31	24			20	32	14	39	11			17	31	51	28	51			26	32	33	9	41				
Greixos		23	14	19	21	18			21	25	15	22	7			22	15	21	15	25			28	21	18	5	9				
Calories		613	584	610	615	513			610	692	452	736	385			490	542	691	589	778			693	624	688	389	506				

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

Per a sopar puc triar:

Carn o peix

Ou o carn

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





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Febrero 2026

Sin Lactosa



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS MACARRONES CON TOMATE, QUESO SIN LACTOSA Y ALBAHACA MORTADELA NAPOLITANA Y QUESO SIN LACTOSA FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,12,13	3 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,13	4 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO PAELLA VALENCIANA CON POLLO, COSTILLA, VERDURAS Y LEGUMBRES FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,9,13	5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE FIDEOS CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO CON PAPAS CHIPS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,9,12,13,*	6 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS HERVIDO VALENCIANO CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS VERDES HAMBURGUESA DE POLLO CON KETCHUP YOGUR SIN LACTOSA Y PAN A 1,4,11,13
9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA TALLARINES CHINOS CON VERDURAS, PIÑA Y SALSA DE SOJA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,12,13	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,12,13,*	11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO CHOPPED DE PAVO Y QUESO SIN LACTOSA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,13	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,9,10,11,13	13 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE OLLA CON MARAVILLA, POLLO Y VERDURAS ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,11,12,13
16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE CARLOTA CON CEBOLLA LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,13	17 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA SOPA DE FIDEOS CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO CON PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,9,12,13,*	18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,12,13	19 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FIDEUÁ CON GALLINETA, CABEZA DE RAPE, CALAMARES Y MEJILLONES JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,7,8,9,10,11,12,13,*	20 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS, PATATA Y CALABAZA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SALTEADO DE CARLOTA BABY Y GUISANTES YOGUR SIN LACTOSA Y PAN A 1,3,4,9,13
23 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ "GALETS" CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,9,12,13	24 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA GUISO DE PATATAS, GUISANTES Y VERDURA CON TERNERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,2,3,4,9,10,13	25 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO LENTEJAS ECOLOGICAS ESTOFADAS CON PATATA Y CHORIZO PIZZA CASERA CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,13	26 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA MILANESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TOSTA DE PAN CON TOMATE Y QUESITO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,12,13	27 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON PESCADO DE LA LONJA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,9,12,13,*
A	A	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		76	79	88	93	57			85	84	64	94	72			56	89	73	87	80			74	76	100	73	69				
Proteínas		25	32	20	39	27			20	17	18	40	15			17	38	20	35	51			28	32	30	9	41				
Grasas		28	20	13	22	16			24	10	21	30	8			22	16	20	16	25			23	21	15	5	16				
Calorías		649	631	567	733	498			628	502	528	826	422			490	660	544	623	778			612	624	657	389	596				

Este mes comentaremos las cualidades de...

Recomendaciones cenas

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

Febrer 2026

Sense Lactosa



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES MACARRONS AMB TOMACA, FORMATGE SENSE FORMATGE I ALFÀBREGA MORTADELLA NAPOLITANA I FORMATGE SENSE LACTOSA FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL A 1,3,4,5,12,13	3 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA LLENTILLES VIUDES AMB VERDURES DE TEMPORADA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,6,13	4 ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT PAELLA VALENCIANA AMB POLLASTRE, COSTELLA, VERDURES I LLEGUMS FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,5,9,13	5 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA DE FIDEUS AMB POLLASTRE I VERDURES DE TEMPORADA FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ AMB CREILLES XIPS FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,6,9,12,13,*	6 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES BULLIT VALENCIÀ AMB CEBA, CREÏLLA I FESOLS VERDS HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB QUETXUP IOGURT SENSE LACTOSA I PA A 1,4,11,13
9 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA TALLARINS XINESOS AMB VERDURES, PINYA I SALSA DE SOIA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,12,13	10 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COGOMBRE FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I VERDURES PANINI AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,12,13,*	11 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT XOPPED DE TITOT I FORMATGE SENSE LACTOSA FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,5,13	12 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL A 1,3,4,5,9,10,11,13	13 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA SOPA D'OLLA AMB MERAVELLA, POLLASTRE I VERDURA MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSA ESPANYOLA I ARRÒS INTEGRAL GELATINA I PA A 1,3,4,5,6,11,12,13
16 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA CREMA DE CARLOTA AMB CEBA LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB CARABASSA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,13	17 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA SOPA DE FIDEUS AMB POLLASTRE I VERDURES DE TEMPORADA FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ AMB CREÏLLA AL FORN FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,6,9,12,13,*	18 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL AMB SOJA TEXTURADA TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL A 1,3,4,5,12,13	19 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTXINES PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRESC FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,7,8,9,10,11,12,13,*	20 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES POTATGE DE CIGRONS AMB VERDURES, CREÏLLA I CARABASSA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB SALTEJAT DE CARLOTA BABY I PESOLS IOGURT SENSE LACTOSA I PA A 1,3,4,9,13
23 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA "GALETS" AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,9,12,13	24 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA GUISAT DE CREILLES, PÈSOLS I VERDURA AMB VEDELLA FILET DE LLUÇ AL FORN EN SALSA VERDA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,2,3,4,9,10,13	25 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COGOMBRE LLENTILLES ECOLOGIQUES ESTOFADES AMB CREÏLLA I XORIÇO PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,13	26 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES ARRÒS A LA MILANESA VEGETAL AMB SOJA TEXTURADA TORRADA DE PÀ AMB TOMACA I QUESITO FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,12,13	27 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA DE PLUTJA AMB PEIX DE LA LLOTJA FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA GELATINA I PA A 1,3,4,5,6,9,12,13,*
A	A	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 proporcijs 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	79	88	93	57			85	84	64	94	72			56	89	73	87	80			74	76	100	73	69				
Proteïnes		25	32	20	39	27			20	17	18	40	15			17	38	20	35	51			28	32	30	9	41				
Greixos		28	20	13	22	16			24	10	21	30	8			22	16	20	16	25			23	21	15	5	16				
Calories		649	631	567	733	498			628	502	528	826	422			490	660	544	623	778			612	624	657	389	596				

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

Per a sopar puc triar:

Carn o peix

Ou o carn

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

