



¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Marzo 2026

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,12	3 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12	4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA PURÉ DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 3,4,9,11,12	5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA MARAVILLA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA PECHUGA DE POLLO EMPANADA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,14,*	6 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PIZZA CASERA CAPRESE CON MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA YOGUR Y PAN A 1,3,4,12,*
9 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO LOMO SAJONIA A LA PLANCHA CON ACEITE Y PIMENTÓN FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,12	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA Y PUERRO FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,9,12	11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL "GALETS" CON BACON, CEBOLLA Y QUESO GRATINADOS CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,10,12	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA POLLO AL CHILINDRON CON PATATA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,*	13 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA ESPAÑOLA GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,*
16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA, CARLOTA Y CARNE PANACHÉ DE FIAMBRE Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,11,12	17 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS CON PATATA Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,12,*	18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 3,4,5,8,9,12,*	19 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS ARROZ A LA MILANESA CON TOMATE, CARLOTA, PIMIENTO, CARNE Y GUISANTES MORTADELA NAPOLITANA Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,11,12,*	20 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Y PATATA FILETE DE PESCADO ORLY YOGUR Y PAN A 1,2,3,4,5,9,10,12,*
23 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,11,12,*	24 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS CON PATATA Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,12,*	25 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 3,4,5,8,9,12,*	26 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS ARROZ A LA MILANESA CON TOMATE, CARLOTA, PIMIENTO, CARNE Y GUISANTES MORTADELA NAPOLITANA Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,11,12,*	27 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PURÉ DE PATATA, CEBOLLA Y ZANAHORIA PANINI DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR GELATINA Y PAN A 1,3,4,11,12
30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORTILLA DE JAMÓN YORK FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 2,3,4,5,10,12	31 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, JAMÓN YORK Y TORTILLA FRANCESA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12,*	32 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS CON PATATA Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,12,*	33 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PURÉ DE PATATA, CEBOLLA Y ZANAHORIA PANINI DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR GELATINA Y PAN A 1,3,4,11,12	34 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Y PATATA FILETE DE PESCADO ORLY YOGUR Y PAN A 1,2,3,4,5,9,10,12,*

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		20	104	93	63	86			64	56	75	69	109			75				48			80	78	89	28	97			73	74
Proteínas		9	16	31	21	21			19	28	30	33	35			27				33			13	30	58	23	27			18	35
Grasas		17	12	18	20	11			27	20	27	28	23			26				17			8	19	35	37	27			19	24
Calorías		277	601	666	527	537			574	527	663	765	785			641				494			449	612	911	544	757			534	664

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! Qué bueno... Tus menús para

Marzo 2026

Vegetariano



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,12	3 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12,*	4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA PURÉ DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 3,4,9,11,12	5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA MARAVILLA CON VERDURAS DE TEMPORADA SAN JACOBO DE QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,*	6 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PIZZA CASERA CAPRESE CON MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA YOGUR Y PAN A 1,3,4,12,*
9 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO QUESO FRESCO CON MEMBRILLO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,12	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA Y PUERRO FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,9,12	11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL "GALETS" CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS TOSTADAS DE PAN CON HUMMUS DE GARBANZO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 3,4,5,10,12,*	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA, TOMATE Y LAUREL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,9,12,*	13 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA ESPAÑOLA GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,*
16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA QUESO EDAM CON TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,2,3,4,5,10,12,*	17 [Empty menu box]	18 [Empty menu box]	19 [Empty menu box]	20 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Y PATATA FILETE DE PESCADO ORLY YOGUR Y PAN A 1,2,3,4,5,9,10,12,*
23 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE LLUVIA CON VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE VERDURAS Y SOJA TEXTURIZADA CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,11,12,*	24 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS CON PATATA Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,12,*	25 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 3,4,5,8,9,12,*	26 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS ARROZ A LA MILANESA CON TOMATE, CARLOTA, PIMIENTO Y GUISANTES FORMATGE FRESC AMB PICADA DE TOMACA NATURAL I OU BULLIT FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,12,*	27 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PURÉ DE PATATA, CEBOLLA Y ZANAHORIA PANINI DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR GELATINA Y PAN A 1,3,4,11,12
30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 2,3,4,5,10,12	31 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, CARLOTA Y TORTILLA FRANCESA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12,*	[Empty menu box]	[Empty menu box]	[Empty menu box]

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		20	92	93	55	86			75	56	92	49	109			73				48			74	78	89	27	97			72	72
Proteínas		9	15	31	25	21			16	28	15	29	35			20				33			10	30	58	14	27			17	33
Grasas		17	11	18	23	11			19	20	13	8	23			18				17			7	19	35	38	27			18	23
Calorías		277	540	666	654	537			527	527	550	392	785			536				494			412	612	911	507	757			521	639

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! Qué bueno... Tus menús para

Marzo 2026

No porcino



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,12	3 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12,*	4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA PURÉ DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 3,4,9,11,12	5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA MARAVILLA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA PECHUGA DE POLLO EMPANADA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,14,*	6 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PIZZA CASERA CAPRESE CON MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA YOGUR Y PAN A 1,3,4,12,*
9 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO QUESO FRESCO CON MEMBRILLO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,12	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA Y PUERRO FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,9,12	11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL "GALETS" CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,10,12,*	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA POLLO AL CHILINDRON CON PATATA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,*	13 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA ESPAÑOLA GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,6,12,*
16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA QUESO EDAM CON TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,2,3,4,5,10,12,*	17 [Empty menu box]	18 [Empty menu box]	19 [Empty menu box]	20 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Y PATATA FILETE DE PESCADO ORLY YOGUR Y PAN A 1,2,3,4,5,9,10,12,*
23 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE POLLO CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,12,*	24 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS CON PATATA Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,12,*	25 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 3,4,5,8,9,12,*	26 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS ARROZ A LA MILANESA CON TOMATE, CARLOTA, PIMIENTO Y GUISANTES FORMATGE FRESC AMB PICADA DE TOMACA NATURAL I OU BULLIT FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,5,12,*	27 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PURÉ DE PATATA, CEBOLLA Y ZANAHORIA PANINI DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR GELATINA Y PAN A 1,3,4,11,12
30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 2,3,4,5,10,12	31 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, PAVO Y TORTILLA FRANCESA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12,*	[Empty menu box]	[Empty menu box]	[Empty menu box]

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

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		20	92	93	63	86			75	56	78	69	109			73				48			82	78	89	27	97			72	74
Proteínas		9	15	31	21	21			16	28	23	33	35			20				33			14	30	58	14	27			17	35
Grasas		17	11	18	20	11			19	20	21	28	23			18				17			8	19	35	38	27			18	25
Calorías		277	540	666	527	537			527	527	595	765	785			536				494			462	612	911	507	757			521	674

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! Qué bueno... Tus menús para

Marzo 2026

Sin huevo



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA QUESO FRESCO CON TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,12,*	3 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ Y ATÚN ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,8,9,12	4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA PURÉ DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 3,4,9,11,12	5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO Y VERDURAS PECHUGA DE POLLO EMPANADA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,6,12,14,*	6 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PIZZA CASERA CAPRESE CON MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA YOGUR Y PAN A 1,3,4,12,*
9 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE LOMO SAJONIA A LA PLANCHA CON ACEITE Y PIMENTÓN FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,12	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA Y PUERRO FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,9,12	11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL "GALETS" SIN GLUTEN CON BACON, CEBOLLA Y QUESO GRATINADOS CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,10,12	12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO Y VERDURAS POLLO AL CHILINDRON CON PATATA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,6,12,*	13 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS Y CALABAZA CHAMPIÑONES SALTEADOS CON CEBOLLA GELATINA Y PAN A 1,3,4,6,12,*
16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA, CARLOTA Y CARNE PANACHÉ DE FIAMBRE Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,11,12,*	17 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Y PATATA FILETE DE PESCADO AL HORNO CON ACEITE DE OLIVA YOGUR Y PAN A 1,2,3,4,9,10,12,*	18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 3,4,9,12	19 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA PURÉ DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 3,4,9,11,12,*	20 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Y PATATA FILETE DE PESCADO AL HORNO CON ACEITE DE OLIVA YOGUR Y PAN A 1,2,3,4,9,10,12,*
23 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO Y VERDURAS ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,6,11,12,*	24 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS CON PATATA Y VERDURAS QUESO FRESCO CON TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,6,12,*	25 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 3,4,9,12	26 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA PURÉ DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 3,4,9,11,12,*	27 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PURÉ DE PATATA, CEBOLLA Y ZANAHORIA COCAS DE VERDURAS CON TOMATE Y CALABACIN GELATINA Y PAN A 1,3,4,11,12
30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA VERDURAS VARIADAS DE TEMPORADA A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,12	31 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES Y JAMÓN YORK FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA, TOMATE Y LAUREL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,9,12	32 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL "GALETS" SIN GLUTEN CON BACON, CEBOLLA Y QUESO GRATINADOS CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 1,3,4,10,12	33 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO Y VERDURAS POLLO AL CHILINDRON CON PATATA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,6,12,*	34 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS Y CALABAZA CHAMPIÑONES SALTEADOS CON CEBOLLA GELATINA Y PAN A 1,3,4,6,12,*

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	104	93	41	86			64	56	78	32	99			77				60			43	79	87	28	130			80	68
Proteínas		13	13	31	19	21			15	28	25	27	29			23				30			7	30	30	23	16			11	32
Grasas		16	18	18	20	11			24	20	27	28	14			27				18			7	17	19	37	14			17	15
Calorías		516	645	666	433	537			524	527	668	587	637			654				528			272	594	656	544	727			523	539

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! Qué bueno... Tus menús para

Marzo 2026

Sin Lactosa



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,12,*	3	ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12	4	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA PURÉ DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 3,4,9,11,12	5	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA MARAVILLA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA TOFU CON VERDURAS A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,12,*	6	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PIZZA CASERA CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS YOGUR SIN LACTOSA Y PAN A 3,4,12,*
9	ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO LOMO SAJONIA A LA PLANCHA CON ACEITE Y PIMENTÓN FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,12	10	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA Y PUERRO FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,9,12	11	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL "GALETS" CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS TOSTADAS DE PAN CON HUMMUS DE GARBANZO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 3,4,5,10,12,*	12	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA POLLO AL CHILINDRON CON PATATA Y VERDURAS (APTO APLV) FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,12,*	13	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA ESPAÑOLA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,12,*
16	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y VERDURITAS JAMÓN YORK Y QUESO SIN LACTOSA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,12	17		18		19		20	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Y PATATA FILETE DE PESCADO ORLY YOGUR SIN LACTOSA Y PAN A 2,3,4,5,9,10,12,*
23	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,11,12,*	24	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS CON PATATA Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,12,*	25	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 3,4,5,8,9,12,*	26	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS ARROZ CON VERDURAS DE TEMPORADA MORTADELA NAPOLITANA Y QUESO SIN LACTOSA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL A 3,4,12	27	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PURÉ DE PATATA, CEBOLLA Y ZANAHORIA PANINI CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,11,12
30	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 2,3,4,5,10,12	31	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, CARLOTA Y TORTILLA FRANCESA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12,*						

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		21	104	93	54	88			64	56	92	67	111			23				48			80	78	89	62	99			72	72
Proteínas		9	16	31	8	19			19	28	15	30	33			9				33			13	30	58	16	10			17	33
Grasas		17	12	18	7	9			27	20	13	27	23			15				17			8	19	35	20	12			18	23
Calorías		281	601	666	310	514			574	527	550	733	784			265				494			449	612	911	501	558			521	639

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"

