



¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Febrero 2026

Menú escolar



**Safra Safor**  
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>2</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ MACARRONES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA MORTADELA NAPOLITANA Y QUESO FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12,13</p>	<p><b>3</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA DE JAMÓN YORK FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,7,9,10,11,13</p>	<p><b>4</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,9,13</p>	<p><b>5</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,9,12,13,*</p>	<p><b>6</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS HERVIDO VALENCIANO CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS VERDES HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON KETCHUP YOGUR Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,11,13,*</p>
<p><b>9</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA TALLARINES CHINOS CON VERDURAS, PIÑA Y SALSA DE SOJA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12,13</p>	<p><b>10</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,12,13,*</p>	<p><b>11</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,13</p>	<p><b>12</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,9,11,13</p>	<p><b>13</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE OLLA CON LETRAS, POLLO Y VERDURAS ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL GELATINA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,11,12,13</p>
<p><b>16</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE CARLOTA CON CEBOLLA LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,13</p>	<p><b>17</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA SOPA DE PUCHERO CON FIDEOS PELOTA DE PUCHERO CON VERDURAS Y GARBANZOS ECO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,11,12,13,*</p>	<p><b>18</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL "GALETS" CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,9,10,12,13</p>	<p><b>19</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ARROZ 'AMB FESOLS I NAP' CON COSTILLA, PANCETA Y CARDOS JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,7,9,10,11,13,*</p>	<p><b>20</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS Y PATATA FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE YOGUR Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,9,13</p>
<p><b>23</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,13</p>	<p><b>24</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA GUISADO DE PATATAS, GUISANTES Y VERDURA CON TERNERA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SALTEADO DE CARLOTA BABY Y GUISANTES FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,2,3,4,9,10,13</p>	<p><b>25</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 1,3,4,13</p>	<p><b>26</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ CALDOSO CON POLLO, COSTILLA, VERDURAS Y LEGUMBRES TOSTA DE PAN CON TOMATE Y QUESITO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,12,13</p>	<p><b>27</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE FIDEOS CON PESCADO DE LA LONJA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA NATILLAS Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,9,12,*</p>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>

**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

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
<b>Carbohidratos</b>		75	80	88	85	60			85	83	63	92	78			56	107	75	68	94			20	59	98	70	75				
<b>Proteínas</b>		23	33	20	36	24			20	32	19	38	15			17	33	32	18	51			8	32	33	14	43				
<b>Grasas</b>		21	21	13	21	18			24	25	18	25	8			22	18	29	19	22			17	24	18	11	20				
<b>Calorías</b>		582	644	567	687	513			628	690	502	764	455			490	750	690	532	810			275	583	688	452	656				

## 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



**Safra Safor**  
Restauració Col·lectiva

**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

<p><b>2</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA MACARRONS AMB TOMACA, PARMESÀ I ALFÀBREGA MORTADELLA NAPOLITANA I FORMATGE FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12,13</p>	<p><b>3</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA LLENTILLES VIUDES AMB VERDURES DE TEMPORADA TRUITA DE PERNIL DOLÇ FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,7,9,10,11,13</p>	<p><b>4</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,9,13</p>	<p><b>5</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ AMB CREILLES XIPS FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,9,12,13,*</p>	<p><b>6</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES BULLIT VALENCIÀ AMB CEBA, CREÏLLA I FESOLS VERDS HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB QUETXUP IOGURT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,11,13,*</p>
<p><b>9</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA TALLARINS XINESOS AMB VERDURES, PINYA I SALSA DE SOIA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12,13</p>	<p><b>10</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I VERDURES PANINI DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,12,13,*</p>	<p><b>11</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,13</p>	<p><b>12</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,9,11,13</p>	<p><b>13</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA SOPA D'OLLA AMB LLETRES, POLLASTRE I VERDURA MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSA ESPANYOLA I ARRÒS INTEGRAL GELATINA I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,11,12,13</p>
<p><b>16</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA CREMA DE CARLOTA AMB CEBA LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB CARABASSETA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,13</p>	<p><b>17</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA SOPA DE PUTXERO AMB FIDEUS PILOTA DE PUTXERO AMB VERDURES I CIGRONS ECO FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,11,12,13,*</p>	<p><b>18</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL "GALETS" AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,9,10,12,13</p>	<p><b>19</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA ARRÒS 'AMB FESOLS I NAP' AMB COSTELLA, PANXETA I PENQUES PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,7,9,10,11,13,*</p>	<p><b>20</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES POTATGE DE CIGRONS AMB VERDURES I CREÏLLA FILET DE LLUÇ AL FORN EN SALSA VERDA IOGURT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,9,13</p>
<p><b>23</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA VEGETAL AMB SOJA TEXTURADA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,13</p>	<p><b>24</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA GUISAT DE CREILLES, PÈSOLS I VERDURA AMB VEDELLA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB SALTEJAÏ DE CARLOTA BABY I PESOLS FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,2,3,4,9,10,13</p>	<p><b>25</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 1,3,4,13</p>	<p><b>26</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES ARRÒS CALDÓS AMB POLLASTRE, COSTELLA, VERDURES I LLEGUMS TORRADA DE PÀ AMB TOMACA I QUESITO FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,12,13</p>	<p><b>27</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA DE FIDEUS AMB PEIX DE LA LLOTJA FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA NATILLES I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,9,12,*</p>
<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>

**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. Sulfit 12. Mostassa 13. Sèsam 14. Tramussos

**Colorant alimentari\***



# 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 proporcións 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
<b>Carbohidrats</b>		75	80	88	85	60			85	83	63	92	78			56	107	75	68	94			20	59	98	70	75				
<b>Proteïnes</b>		23	33	20	36	24			20	32	19	38	15			17	33	32	18	51			8	32	33	14	43				
<b>Greixos</b>		21	21	13	21	18			24	25	18	25	8			22	18	29	19	22			17	24	18	11	20				
<b>Calories</b>		582	644	567	687	513			628	690	502	764	455			490	750	690	532	810			275	583	688	452	656				

## 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

No porcino



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>2</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ MACARRONES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12,13</p>	<p><b>3</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,13</p>	<p><b>4</b></p> <p>ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO PAELLA DE VERDURAS DE TEMPORADA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,9,13</p>	<p><b>5</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,9,12,13,*</p>	<p><b>6</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS HERVIDO VALENCIANO CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS VERDES HAMBURGUESA DE POLLO CON KETCHUP YOGUR Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,4,11,13</p>
<p><b>9</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA TALLARINES CHINOS CON VERDURAS, PIÑA Y SALSA DE SOJA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12,13</p>	<p><b>10</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,12,13,*</p>	<p><b>11</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,13</p>	<p><b>12</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,9,11,13</p>	<p><b>13</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,12,13,*</p>
<p><b>16</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE CARLOTA CON CEBOLLA FILETE DE PESCADO AL HORNO CON ACEITE DE OLIVA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,4,9,13</p>	<p><b>17</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA SOPA DE PUCHERO CON FIDEOS PELOTA DE PUCHERO CON VERDURAS Y GARBANZOS ECO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,11,12,13,*</p>	<p><b>18</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL "GALETS" CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,9,10,12,13</p>	<p><b>19</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ARROZ 'AMB FESOLS I NAP' CON CARDOS QUESO EDAM FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,4,13,*</p>	<p><b>20</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS Y PATATA FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE YOGUR Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,9,13</p>
<p><b>23</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,13</p>	<p><b>24</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA GUISADO DE PATATAS, GUISANTES Y VERDURA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SALTEADO DE CARLOTA BABY Y GUISANTES FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,2,4,9,10,13,*</p>	<p><b>25</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 1,4,6,13</p>	<p><b>26</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ CALDOSO CON VERDURAS Y LEGUMBRES TOSTA DE PAN CON TOMATE Y QUESITO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,12,13</p>	<p><b>27</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE FIDEOS CON PESCADO DE LA LONJA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA NATILLAS Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,9,12,*</p>
<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>



# 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
<b>Carbohidratos</b>		74	79	71	85	57			85	83	63	92	83			70	107	75	66	94			20	62	98	70	75				
<b>Proteínas</b>		22	32	11	36	27			20	32	19	38	15			27	33	32	17	51			8	32	28	10	43				
<b>Grasas</b>		18	20	9	21	16			24	25	18	25	7			18	18	29	14	22			17	29	13	10	20				
<b>Calorías</b>		548	631	426	687	498			628	690	502	764	464			560	750	690	467	810			275	644	625	417	656				

## 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



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>2</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA MACARRONS AMB TOMACA, PARMESÀ I ALFÀBREGA XOPPED DE TITOT I FORMATGE FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12,13</p>	<p><b>3</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA LLENTILLES VIUDES AMB VERDURES DE TEMPORADA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,13</p>	<p><b>4</b></p> <p>ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT PAELLA DE VERDURES DE TEMPORADA FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,9,13</p>	<p><b>5</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ AMB CREILLES XIPS FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,9,12,13,*</p>	<p><b>6</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES BULLIT VALENCIÀ AMB CEBA, CREÏLLA I FESOLS VERDS HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB QUETXUP IOGURT I PA</p> <p><b>A</b> 1,4,11,13</p>
<p><b>9</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA TALLARINS XINESOS AMB VERDURES, PINYA I SALSA DE SOIA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12,13</p>	<p><b>10</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I VERDURES PANINI DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,12,13,*</p>	<p><b>11</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,13</p>	<p><b>12</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,9,11,13</p>	<p><b>13</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,12,13,*</p>
<p><b>16</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA CREMA DE CARLOTA AMB CEBA FILET DE PEIX AL FORN AMB OLI D'OLIVA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,4,9,13</p>	<p><b>17</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA SOPA DE PUTXERO AMB FIDEUS PILOTA DE PUTXERO AMB VERDURES I CIGRONS ECO FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,11,12,13,*</p>	<p><b>18</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL "GALETS" AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,9,10,12,13</p>	<p><b>19</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA ARRÒS 'AMB FESOLS I NAP' AMB PENQUES FORMATGE EDAM FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,4,13,*</p>	<p><b>20</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES POTATGE DE CIGRONS AMB VERDURES I CREÏLLA FILET DE LLUÇ AL FORN EN SALSA VERDA IOGURT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,9,13</p>
<p><b>23</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA VEGETAL AMB SOJA TEXTURADA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,13</p>	<p><b>24</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA GUISAT DE CREILLES, PÈSOLS I VERDURA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB SALTEJAT DE CARLOTA BABY I PÈSOLS FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,2,4,9,10,13,*</p>	<p><b>25</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 1,4,6,13</p>	<p><b>26</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES I LLEGUMS TORRADA DE PÀ AMB TOMACA I QUESITO FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,12,13</p>	<p><b>27</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA DE FIDEUS AMB PEIX DE LA LLOTJA FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA NATILLES I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,9,12,*</p>
<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>

\* 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 proporcións 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
<b>Carbohidrats</b>		74	79	71	85	57			85	83	63	92	83			70	107	75	66	94			20	62	98	70	75				
<b>Proteïnes</b>		22	32	11	36	27			20	32	19	38	15			27	33	32	17	51			8	32	28	10	43				
<b>Greixos</b>		18	20	9	21	16			24	25	18	25	7			18	18	29	14	22			17	29	13	10	20				
<b>Calories</b>		548	631	426	687	498			628	690	502	764	464			560	750	690	467	810			275	644	625	417	656				

## 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 frutos secos



**Safra Safor**  
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>2</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ MACARRONES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA MORTADELA NAPOLITANA Y QUESO FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12,13</p>	<p><b>3</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA DE JAMÓN YORK FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,7,9,10,11,13</p>	<p><b>4</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,9,13</p>	<p><b>5</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,9,12,13,*</p>	<p><b>6</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS HERVIDO VALENCIANO CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS VERDES HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON KETCHUP YOGUR Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,11,13,*</p>
<p><b>9</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA TALLARINES CHINOS CON VERDURAS, PIÑA Y SALSA DE SOJA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12,13</p>	<p><b>10</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,12,13,*</p>	<p><b>11</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,13</p>	<p><b>12</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,9,11,13</p>	<p><b>13</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE OLLA CON LETRAS, POLLO Y VERDURAS ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL GELATINA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,11,12,13</p>
<p><b>16</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE CARLOTA CON CEBOLLA LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,13</p>	<p><b>17</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA SOPA DE PUCHERO CON FIDEOS PELOTA DE PUCHERO CON VERDURAS Y GARBANZOS ECO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,11,12,13,*</p>	<p><b>18</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA "GALETS" CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,9,12,13</p>	<p><b>19</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ARROZ 'AMB FESOLS I NAP' CON COSTILLA, PANCETA Y CARDOS JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,7,9,10,11,13,*</p>	<p><b>20</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS Y PATATA FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE YOGUR Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,9,13</p>
<p><b>23</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,13</p>	<p><b>24</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA GUISADO DE PATATAS, GUISANTES Y VERDURA CON TERNERA (SIN FRUTOS SECOS) FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SALTEADO DE CARLOTA BABY Y GUISANTES FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,9,13</p>	<p><b>25</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 1,3,4,13</p>	<p><b>26</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ CALDOSO CON POLLO, COSTILLA, VERDURAS Y LEGUMBRES TOSTA DE PAN CON TOMATE Y QUESITO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,12,13</p>	<p><b>27</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE FIDEOS CON PESCADO DE LA LONJA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA NATILLAS Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,9,12,*</p>
<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>

**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 frutos secos

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
<b>Carbohidratos</b>		75	80	88	85	60			85	83	63	92	78			56	107	75	68	94			20	60	98	70	75				
<b>Proteínas</b>		23	33	20	36	24			20	32	19	38	15			17	33	30	18	51			8	31	33	14	43				
<b>Grasas</b>		21	21	13	21	18			24	25	18	25	8			22	18	24	19	22			17	22	18	11	20				
<b>Calorías</b>		582	644	567	687	513			628	690	502	764	455			490	750	633	532	810			275	564	688	452	656				

## 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 fruits secs



**Safra Safor**  
Restauració Col·lectiva

### Dilluns

### Dimarts

### Dimecres

### Dijous

### Divendres

2

ENSALADA D'ENCIAM,  
TOMACA I DACSA  
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  
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 A LA PLANXA  
AMB QUETXUP  
IOGURT I PA

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

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 COL LLOMBARDA  
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 COL LLOMBARDA  
PURÉ DE VERDURES  
I LLEGUMS  
FILET DE PEIX ORLY  
AMB MAIONESA  
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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

13

ENSALADA D'ENCIAM,  
TOMACA I DACSA  
SOPA D'OLLA AMB LLETRES,  
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 CARABASSETA  
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

17

ENSALADA D'ENCIAM,  
TOMACA I CARLOTA  
SOPA DE PUTXERO  
AMB FIDEUS  
PILOTA DE PUTXERO AMB VERDURES I  
CIGRONS ECO  
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

18

ENSALADA D'ENCIAM,  
TOMACA I CARLOTA  
"GALETS"  
AMB SALSA DE TOMACA, CEBA  
I TONYINA  
TRUITA D'ESPINACS  
FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL

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

19

ENSALADA D'ENCIAM,  
TOMACA I DACSA  
ARRÒS 'AMB FESOLS I NAP'  
AMB COSTELLA, PANXETA I PENQUES  
PERNIL DOLÇ I FORMATGE  
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

20

ENSALADA D'ENCIAM,  
CARLOTA I OLIVES  
POTATGE DE CIGRONS  
AMB VERDURES I CREÏLLA  
FILET DE LLUÇ  
AL FORN EN SALSA VERDA  
IOGURT I PA

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

23

ENSALADA D'ENCIAM,  
TOMACA I DACSA  
ESPAGUETIS INTEGRALS  
A LA BOLONYESA VEGETAL  
AMB SOJA TEXTURADA  
TRUITA FRANCESA  
FRUITA DE TEMPORADA I PÀ

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

24

ENSALADA D'ENCIAM,  
TOMACA I POMA  
GUISAT DE CREILLES, PÈSOLS  
I VERDURA AMB VEDELLA  
(SENSE FRUITS SECS)  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMB SALTEJAÏ DE CARLOTA BABY I  
PESOLS  
FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL

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

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 CALDÓS  
AMB POLLASTRE, COSTELLA,  
VERDURES I LLEGUMS  
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 FIDEUS  
AMB PEIX DE LA LLOTJA  
FILET DE PEIX ORLY  
AMB MAIONESA  
NATILLES I PA

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

**A**

**A**

**A**

**A**

**A**

**Al·lèrgens**

**A** 1. Làctics 2. Cacauets 3. Soja 4. Gluten 5. Ou 6. Api 7. Crustacis 8. Mol·luscos 9. Peix 10. Fruits amb corfa 11. Sulfit 12. Mostassa 13. Sèsam 14. Tramussos

**Colorant alimentari\***



# Valoració nutricional

Sense fruits secs

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 proporcións 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
<b>Carbohidrats</b>		75	80	88	85	60			85	83	63	92	78			56	107	75	68	94			20	60	98	70	75				
<b>Proteïnes</b>		23	33	20	36	24			20	32	19	38	15			17	33	30	18	51			8	31	33	14	43				
<b>Greixos</b>		21	21	13	21	18			24	25	18	25	8			22	18	24	19	22			17	22	18	11	20				
<b>Calories</b>		582	644	567	687	513			628	690	502	764	455			490	750	633	532	810			275	564	688	452	656				

## 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 marisco



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>2</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ MACARRONES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA MORTADELA NAPOLITANA Y QUESO FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12,13</p>	<p><b>3</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,13</p>	<p><b>4</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,9,13</p>	<p><b>5</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,9,12,13,*</p>	<p><b>6</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS HERVIDO VALENCIANO CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS VERDES HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON KETCHUP YOGUR Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,11,13,*</p>
<p><b>9</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA TALLARINES CHINOS CON VERDURAS, PIÑA Y SALSA DE SOJA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12,13</p>	<p><b>10</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,12,13,*</p>	<p><b>11</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,13</p>	<p><b>12</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,9,11,13</p>	<p><b>13</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE OLLA CON LETRAS, POLLO Y VERDURAS ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL GELATINA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,11,12,13</p>
<p><b>16</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE CARLOTA CON CEBOLLA LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,13</p>	<p><b>17</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA SOPA DE PUCHERO CON FIDEOS PELOTA DE PUCHERO CON VERDURAS Y GARBANZOS ECO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,11,12,13,*</p>	<p><b>18</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL GALETS CON VERDURAS TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,10,13,*</p>	<p><b>19</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ARROZ 'AMB FESOLS I NAP' CON COSTILLA, PANCETA Y CARDOS JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,7,9,10,11,13,*</p>	<p><b>20</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS Y PATATA FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE YOGUR Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,9,13</p>
<p><b>23</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,13</p>	<p><b>24</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA GUISADO DE PATATAS, GUISANTES Y VERDURA CON TERNERA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SALTEADO DE CARLOTA BABY Y GUISANTES FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,2,3,4,9,10,13</p>	<p><b>25</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 1,3,4,13</p>	<p><b>26</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ CALDOSO CON POLLO, COSTILLA, VERDURAS Y LEGUMBRES TOSTA DE PAN CON TOMATE Y QUESITO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,12,13</p>	<p><b>27</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE FIDEOS CON PESCADO DE LA LONJA FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA NATILLAS Y PAN</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,9,12,*</p>
<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>

**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

Sin marisco

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
<b>Carbohidratos</b>		75	79	88	85	60			85	83	63	92	78			56	107	71	68	94			20	59	98	70	75				
<b>Proteínas</b>		23	32	20	36	24			20	32	19	38	15			17	33	23	18	51			8	32	33	14	43				
<b>Grasas</b>		21	20	13	21	18			24	25	18	25	8			22	18	27	19	22			17	24	18	11	20				
<b>Calorías</b>		582	631	567	687	513			628	690	502	764	455			490	750	630	532	810			275	583	688	452	656				

## 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 marisc



**Safra Safor**  
Restauració Col·lectiva

**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

<p><b>2</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA MACARRONS AMB TOMACA, PARMESÀ I ALFÀBREGA MORTADELLA NAPOLITANA I FORMATGE FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12,13</p>	<p><b>3</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA LLENTILLES VIUDES AMB VERDURES DE TEMPORADA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,13</p>	<p><b>4</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,9,13</p>	<p><b>5</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ AMB CREILLES XIPS FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,9,12,13,*</p>	<p><b>6</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES BULLIT VALENCIÀ AMB CEBÀ, CREÏLLA I FESOLS VERDS HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB QUETXUP IOGURT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,11,13,*</p>
<p><b>9</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBÀ TALLARINS XINESOS AMB VERDURES, PINYA I SALSA DE SOIA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12,13</p>	<p><b>10</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I VERDURES PANINI DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,12,13,*</p>	<p><b>11</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,13</p>	<p><b>12</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,9,11,13</p>	<p><b>13</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA SOPA D'OLLA AMB LLETRES, POLLASTRE I VERDURA MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSA ESPANYOLA I ARRÒS INTEGRAL GELATINA I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,11,12,13</p>
<p><b>16</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA CREMA DE CARLOTA AMB CEBÀ LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB CARABASSETA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,13</p>	<p><b>17</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA SOPA DE PUTXERO AMB FIDEUS PILOTA DE PUTXERO AMB VERDURES I CIGRONS ECO FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,11,12,13,*</p>	<p><b>18</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL GALETS AMB VERDURES TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,10,13,*</p>	<p><b>19</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA ARRÒS 'AMB FESOLS I NAP' AMB COSTELLA, PANXETA I PENQUES PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,7,9,10,11,13,*</p>	<p><b>20</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES POTATGE DE CIGRONS AMB VERDURES I CREÏLLA FILET DE LLUÇ AL FORN EN SALSA VERDA IOGURT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,9,13</p>
<p><b>23</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA VEGETAL AMB SOJA TEXTURADA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,13</p>	<p><b>24</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA GUISAT DE CREILLES, PÈSOLS I VERDURA AMB VEDELLA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB SALTEJAÏ DE CARLOTA BABY I PESOLS FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,2,3,4,9,10,13</p>	<p><b>25</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 1,3,4,13</p>	<p><b>26</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES ARRÒS CALDÓS AMB POLLASTRE, COSTELLA, VERDURES I LLEGUMS TORRADA DE PÀ AMB TOMACA I QUESITO FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,12,13</p>	<p><b>27</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA DE FIDEUS AMB PEIX DE LA LLOTJA FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA NATILLES I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,9,12,*</p>
<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>

**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. Sulfit 12. Mostassa 13. Sèsam 14. Tramussos

**Colorant alimentari\***



## 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
<b>Carbohidrats</b>		75	79	88	85	60			85	83	63	92	78			56	107	71	68	94			20	59	98	70	75				
<b>Proteïnes</b>		23	32	20	36	24			20	32	19	38	15			17	33	23	18	51			8	32	33	14	43				
<b>Greixos</b>		21	20	13	21	18			24	25	18	25	8			22	18	27	19	22			17	24	18	11	20				
<b>Calories</b>		582	631	567	687	513			628	690	502	764	455			490	750	630	532	810			275	583	688	452	656				

## 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"

