



Menú Basal

IE MARIA MIRET

MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Amanida variada amb olives (enciam, tomàquet, blat de moro i pastanaga)	Arròs saltat amb xampinyons	Sopa casolana d'au amb estels	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro	Crema de carbassa
Espirals bolonyesa	Truita francesa	Mongetes seques saltades amb ceba, pebrot i pernil dolç	Pollastre al forn amb all i julivert	Rosada al forn amb patata i ceba
-	Enciam i pastanaga	-	Enciam i tomàquet	Enciam i olives
Pa blanc/integral i iogurt sabor	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
Kcal: 581,558 prot (g): 20,047 lip (g): 16,829 hc (g): 84,734	Kcal: 606,825 prot (g): 19,868 lip (g): 20,184 hc (g): 83,621	Kcal: 529,58 prot (g): 22,039 lip (g): 5,697 hc (g): 88,326	Kcal: 578,661 prot (g): 27,011 lip (g): 18,553 hc (g): 70,939	Kcal: 501,446 prot (g): 24,121 lip (g): 13,527 hc (g): 66,26
09	10	11	12	13
Arròs amb salsa de tomàquet	Crema de pastanaga	Llaços amb pollastre al curri	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)	Cigrons estofats amb verdures
Estofat de gall dindi	Llenties estofades amb cuscús	Truita francesa	Mandonguilles mixtes amb xampinyons	Cua de rap a la biscaïna
Enciam i olives	-	Enciam i blat de moro	-	Enciam i remolatxa
Pa blanc/integral i iogurt sabor	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
Kcal: 782,098 prot (g): 39,941 lip (g): 28,484 hc (g): 89,876	Kcal: 563,028 prot (g): 20,983 lip (g): 8,555 hc (g): 92,605	Kcal: 640,259 prot (g): 25,915 lip (g): 22,419 hc (g): 80,085	Kcal: 592,769 prot (g): 18,832 lip (g): 21,697 hc (g): 75,092	Kcal: 575,511 prot (g): 28,9 lip (g): 13,54 hc (g): 77,099
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb pastanaga	Crema de carbassa	Amanida variada amb olives (enciam, tomàquet, blat de moro i pastanaga)	Macarrons napolitana	Trio de verdures (coliflor, patata i pastanaga)
Truita de patata i ceba	Pizza de pernil dolç i formatge	Cigrons al curri amb arròs integral	Lluç a la marinera	Contracuixa de pollastre al forn/planxa
Enciam i olives	Enciam i brots de soja	-	Enciam i blat de moro	Xampinyons al forn/planxa
Pa blanc/integral i iogurt sabor	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Donuts variats
Kcal: 734,958 prot (g): 29,452 lip (g): 25,604 hc (g): 89,726	Kcal: 681,306 prot (g): 20,949 lip (g): 19,408 hc (g): 101,699	Kcal: 557,158 prot (g): 15,33 lip (g): 18,309 hc (g): 76,44	Kcal: 576,026 prot (g): 30,464 lip (g): 12,399 hc (g): 81,697	Kcal: 422,85 prot (g): 32,733 lip (g): 20,94 hc (g): 21,965
23	24	25	26	27
Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro i truita)	Mongetes tendres a la portuguesa amb pernil salat	Bròquil al vapor amb patates	Mongetes seques estofades amb porro i pastanaga	Sopa casolana d'au amb fideus
Rodó de gall dindi en salsa de tomàquet	Estofat de vedella	Filet de pollastre arrebossat	Truita francesa	Suquet de sípia i calamar amb patates
Enciam i remolatxa	-	Enciam i olives	Tomàquet amanit amb orenga	-
Pa blanc/integral i iogurt sabor	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Donuts variats
Kcal: 812,438 prot (g): 31,58 lip (g): 29,845 hc (g): 101,365	Kcal: 696,341 prot (g): 35,91 lip (g): 36,31 hc (g): 51,26	Kcal: 768,966 prot (g): 34,11 lip (g): 44,474 hc (g): 55,425	Kcal: 618,772 prot (g): 26,444 lip (g): 20,633 hc (g): 72,902	Kcal: 370,328 prot (g): 28,377 lip (g): 10,889 hc (g): 36,817
30	31	01	02	03

La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

 Si a l'escola el primer plat era...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Carn



Peix



Ou



Carn



Peix



Ou



Ou



Peix



Fruita



Lacti

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.