



Menú Hiposòdic (elaboracions sense sal)

IE MARIA MIRET

MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Espirals amb salsa de tomàquet Llom al forn/planxa Enciam iceberg Pa sense sal i iogurt sabor	Arròs saltat amb xampinyons Truita francesa s/sal Enciam i cogombre Pa sense sal i fruita fresca	Sopa casolana d'au amb estrelles Mongetes seques saltades amb verdures (ceba, pebrot vermell i verd) - Pa sense sal i fruita fresca	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro Pollastre al forn amb all i julivert Enciam i tomàquet Pa sense sal i fruita fresca	Crema de carbassa Rosada al forn amb patata i ceba Enciam iceberg Pa sense sal i fruita fresca
09	10	11	12	13
Arròs amb salsa de tomàquet Estofat de gall dindi Enciam iceberg Pa sense sal i iogurt sabor	Crema de pastanaga Llenties estofades amb cuscús - Pa sense sal i fruita fresca	Llaços amb pollastre al curri Truita francesa s/sal Enciam iceberg Pa sense sal i fruita fresca	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Cuixetes de pollastre amb salsa amb xampinyons - Pa sense sal i fruita fresca	Cigrons estofats amb verdures Cua de rap a la biscaïna Enciam i cogombre Pa sense sal i fruita fresca
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb pastanaga Truita francesa s/sal Enciam iceberg Pa sense sal i iogurt sabor	Crema de carbassa Rodó de vedella al forn/planxa Enciam iceberg Pa sense sal i fruita fresca	Arròs blanc amb oli d'oliva Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i cogombre Pa sense sal i fruita fresca	Macarrons napolitana Lluç al forn/planxa Enciam iceberg Pa sense sal i fruita fresca	Trio de verdures (coliflor, patata i pastanaga) Contracuixa de pollastre al forn/planxa Xampinyons al forn/planxa Pa sense sal i fruita fresca
23	24	25	26	27
Arròs saltat amb ceba i pèsols Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam iceberg Pa sense sal i iogurt sabor	Mongetes tendres a la portuguesa Estofat de vedella - Pa sense sal i fruita fresca	Bròquil al vapor amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam iceberg Pa sense sal i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb porro i pastanaga Truita francesa Tomàquet amanit amb orenga Pa sense sal i fruita fresca	Sopa casolana d'au amb fideus Suquet de sípia i calamar amb patates - Pa sense sal i fruita fresca
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.

03 Sostenibilitat

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

04 Joc

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

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

 Si a l'escola el primer plat era...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arròs
 Pasta/Arròs	 Verdura
 Llegums	 Verdura  Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 Carn  Peix
 Peix	 Ou  Carn
 Llegums	 Peix  Ou
 Carn	 Ou  Peix

 Fruita	 Lacti
--	---

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