



Menú Sense carn

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) Espirals amb salsa de tomàquet i heura - Pa blanc/integral i iogurt sabor	Arròs saltat amb xampinyons Truita francesa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Sopa minestrone amb estrelles Mongetes seques saltades amb verdures (ceba, pebrot vermell i verd) - Pa blanc/integral i fruita fresca	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro Remenat d'ou Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de carbassa Rosada al forn amb patata i ceba Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca
09	10	11	12	13
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de formatge Enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt sabor	Crema de pastanaga Llenties estofades amb cuscús - Pa blanc/integral i fruita fresca	Llaços amb verdures Truita francesa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Llenties estofades amb arròs - Pa blanc/integral i fruita fresca	Cigrons estofats amb verdures Cua de rap a la biscaïna Enciam i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb pastanaga Truita de patata i ceba Enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt sabor	Crema de carbassa Pizza de tonyina i formatge Enciam i brots de soja Pa blanc/integral i fruita fresca	Amanida variada amb olives (enciam, tomàquet, blat de moro i pastanaga) Cigrons al curri amb arròs integral - Pa blanc/integral i fruita fresca	Macarrons napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Trio de verdures (coliflor, patata i pastanaga) Remenat d'ou Xampinyons al forn/planxa Pa blanc/integral i fruita fresca
23	24	25	26	27
Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro i truita) Lluç al forn/planxa Enciam i remolatxa Pa blanc/integral i iogurt sabor	Mongetes tendres a la portuguesa Cigrons estofats amb patates i carbassa - Pa blanc/integral i fruita fresca	Bròquil al vapor amb patates Bacallà arrebossat casolà Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb porro i pastanaga Truita francesa Tomàquet amanit amb orenga Pa blanc/integral i fruita fresca	Sopa casolana de verdures amb fideus Suquet de sípia i calamar amb patates - Donuts variats
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...



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



Per sopar pot ser...



Carn



Pasta/Arròs



Peix



Ou



Carn



Peix



Pasta/Arròs



Ou



Fruita



Lactis

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