



Menú Sense lactosa

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 bolonyesa (carn picada s/gluten, lactosa ni ou) - Pa blanc/integral i iogurt natural sense lactosa	Arròs saltat amb xampinyons Truita francesa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Sopa casolana d'au 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 Pollastre al forn amb all i julivert 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 Estofat de gall dindi Enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt natural sense lactosa	Crema de pastanaga Llenties estofades amb cuscús - Pa blanc/integral i fruita fresca	Llaços amb pollastre al curri Truita francesa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Mandonguilles mixtes s/gluten, lactosa ni ou amb xampinyons - 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 natural sense lactosa	Crema de carbassa Pizza s/lactosa de tonyina 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) Contracuixa de pollastre al forn/planxa 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) Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i remolatxa Pa blanc/integral i iogurt natural sense lactosa	Mongetes tendres a la portuguesa amb pernil salat Estofat de vedella - Pa blanc/integral i fruita fresca	Bròquil al vapor amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa 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 d'au amb fideus Suquet de sípia i calamar amb patates - Pa de pessic sense lactosa
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.