



Menú Vegà

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 de soja	Crema de cigrons Arròs saltat amb xampinyons - 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 Heura amb verdures saltades Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de carbassa Cigrons saltats amb verdures i panses (pastanaga i pebrot) Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca
09	10	11	12	13
Arròs amb salsa de tomàquet Heura amb verdures saltades Enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt de soja	Crema de pastanaga Llenties estofades amb cuscús - Pa blanc/integral i fruita fresca	Llaços amb verdures Mongetes seques estofades amb carbassa - 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	Minestra de verdures saltades Cigrons estofats amb verdures - Pa blanc/integral i fruita fresca
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb pastanaga Cuscús amb verduretes (pebrot, carbassó i pastanaga) Enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt de soja	Crema de carbassa Mongetes seques saltades amb verdures (ceba, pebrot vermell i verd) 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 Mongetes seques estofades amb verdures - Pa blanc/integral i fruita fresca	Trio de verdures (coliflor, patata i pastanaga) Heura amb verdures saltades Xampinyons al forn/planxa Pa blanc/integral i fruita fresca
23	24	25	26	27
Arròs saltat amb ceba i pèsols Llenties estofades amb verduretes - Pa blanc/integral i iogurt de soja	Mongetes tendres a la portuguesa Cigrons estofats amb patates i carbassa - Pa blanc/integral i fruita fresca	Bròquil al vapor amb patates Heura amb verdures saltades Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb porro i pastanaga Cuscús amb verduretes (pebrot, carbassó i pastanaga) Tomàquet amanit amb orenga Pa blanc/integral i fruita fresca	Sopa casolana de verdures amb fideus Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral 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	 Ou
 Llegums	 Peix
 Carn	 Ou

 Fruita	 Lacti
---	--

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