



Menú Basal

IE MARIA MIRET

ABRIL 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		01	02	03
VACANCES SETMANA SANTA				
		08	09	10
FESTIU	Fideuà de verdures Bacallà a la romana Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca <small>Kcal: 683,35 prot (g): 24,154 lip (g): 20,855 hc (g): 94,099</small>	Llenties estofades amb mongeta tendra Truita de patata i espinacs Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 610,7 prot (g): 23,486 lip (g): 17,804 hc (g): 84,854</small>	Crema de carbassa Estofat de gall dindi Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca <small>Kcal: 566,523 prot (g): 32,946 lip (g): 22,381 hc (g): 53,236</small>	Amanida variada amb olives (enciam, tomàquet, blat de moro i pastanaga) Cigrons al curri amb arròs integral - Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 557,158 prot (g): 15,33 lip (g): 18,309 hc (g): 76,44</small>
		15	16	17
Bledes saltades amb patates i pastanaga Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt natural <small>Kcal: 625,898 prot (g): 37,39 lip (g): 27,426 hc (g): 50,738</small>	Crema saint germain (pèsols i porro) Salmó al forn/planxa Enciam, pastanaga i blat de moro Pa integral i fruita fresca <small>Kcal: 562,588 prot (g): 27,53 lip (g): 20,834 hc (g): 58,055</small>	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Truita de formatge Enciam i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 679,721 prot (g): 24,114 lip (g): 25,572 hc (g): 85,204</small>	Sopa casolana d'au amb fideus integrals Mongetes seques estofades amb verdures - Pa integral i fruita fresca <small>Kcal: 581,158 prot (g): 25,956 lip (g): 8,77 hc (g): 87,684</small>	Bròquil al vapor amb patates Hamburguesa de vedella al forn/planxa Amanida de tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 715,018 prot (g): 26,745 lip (g): 46,475 hc (g): 52,347</small>
		22	23	24
Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Llenties estofades amb verduretes - Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 635,521 prot (g): 24,351 lip (g): 9,106 hc (g): 105,927</small>	Trio de verdures (coliflor, patata i pastanaga) Estofat de porc a la jardinera - Pa integral i fruita fresca <small>Kcal: 554,088 prot (g): 36,346 lip (g): 17,842 hc (g): 55,885</small>	Pèsols amb patates saltats Filet de gall dindi amb salsa de verdures (tomàquet, pebrot i ceba) Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 585,007 prot (g): 40,727 lip (g): 13,867 hc (g): 65,655</small>	Pa integral i flam de vainilla amb galeta de cereals Paella mixta (marisc i pollastre) Truita francesa Enciam i pastanaga <small>Kcal: 722,112 prot (g): 27,432 lip (g): 26,249 hc (g): 91,301</small>	Crema de verdures de temporada Lluç amb ceba Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 460,068 prot (g): 26,058 lip (g): 11,62 hc (g): 59,686</small>
		29	30	
Arròs amb salsa de tomàquet Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 679,459 prot (g): 32,934 lip (g): 21,94 hc (g): 84,844</small>	Mongetes seques estofades amb porro i pastanaga Truita de patata i ceba Enciam, tomàquet i olives Pa integral i fruita fresca <small>Kcal: 664,066 prot (g): 21,96 lip (g): 20,65 hc (g): 84,969</small>	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Salmó en salsa de cítrics Carbassó al forn Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 659,506 prot (g): 28,117 lip (g): 20,274 hc (g): 87,348</small>	Mongetes tendres amb patates al vapor Cigrons saltats amb pernil salat Enciam i remolatxa Pa integral i fruita fresca <small>Kcal: 598,011 prot (g): 24,406 lip (g): 13,662 hc (g): 83,995</small>	



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.



03 Sostenibilitat

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



02 Convivència

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



04 Joc

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

















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

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

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

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
--	---

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTACIS	CACAUITS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	TRANSUSOS	SUITS		
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb verdures	1													14		
			Segon	Truita de patata i carbassó			5													14
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14
	Dimarts	Primer	Crema de carbassó																14	
		Segon	Cuixetes de pollastre al forn amb fines herbe																14	
		Guarnició	Patates dau																14	
	Dimecres	Primer	Paella de verdures													12			14	
		Segon	Llom adobat amb xampinyons	1															14	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																14	
	Dijous	Primer	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1									9		11				14	
		Segon	Salmó al forn/planxa					4											14	
		Guarnició	Enciam i olives																14	
	Divendres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																14	
		Segon	Cigrons saltats amb ceba i bacó	1	2	5							9						14	
		Guarnició	-																14	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Sopa casolana de verdures amb galets	1								9		11	12			14	
			Segon	Bacallà a la romana	1	2	5	4	5				9						14	
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14
		Dimarts	Primer	Fideuà de verdures	1									9		11				14
			Segon	Bacallà a la romana	1	2	5	4	5				9							14
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14
		Dimecres	Primer	Llenties estofades amb mongeta tendra	1															14
			Segon	Truita de patata i espinacs			5													14
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14
		Dijous	Primer	Crema de carbassa																14
			Segon	Estofat de gall dindi																14
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14
		Divendres	Primer	Amanida variada amb olives (enciam, tomàc																14
			Segon	Cigrons al curri amb arròs integral												11				14
			Guarnició	-																14
Setmana 3	Dilluns	Primer	Bledes saltades amb patates i pastanaga															14		
		Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa															14		
		Guarnició	Enciam i olives																14	
	Dimarts	Primer	Crema saint germain (pèsols i porro)																14	
		Segon	Salmó al forn/planxa					4											14	
		Guarnició	Enciam, pastanaga i blat de moro																14	
	Dimecres	Primer	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastan																14	
		Segon	Truita de formatge		2	5													14	
		Guarnició	Enciam i remolatxa																14	
	Dijous	Primer	Sopa casolana d'au amb fideus integrals	1									9		11	12			14	
		Segon	Mongetes seques estofades amb verdures																14	
		Guarnició	-																14	
	Divendres	Primer	Bròquil al vapor amb patates																14	
		Segon	Hamburguesa de vedella al forn/planxa	1	2	5							9						14	
		Guarnició	Amanida de tomàquet																14	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1								9		11				14		
		Segon	Llenties estofades amb verdures	1														14		
		Guarnició	-																14	
	Dimarts	Primer	Trio de verdures (coliflor, patata i pastanaga)																14	
		Segon	Estofat de porc a la jardineria																14	
		Guarnició	-																14	
	Dimecres	Primer	Pèsols amb patates saltats																14	
		Segon	Filet de gall dindi amb salsa de verdures (ton																14	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																14	
	Dijous	Primer	Paella mixta (marisc i pollastre)						4	5						12			14	
		Segon	Truita francesa			5													14	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																14	
	Divendres	Primer	Crema de verdures de temporada																14	
		Segon	Lluç amb ceba					4											14	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																14	
Setmana 5	Dilluns	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet															14		
		Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa															14		
		Guarnició	Enciam i blat de moro																14	
	Dimarts	Primer	Mongetes seques estofades amb porro i pas													12			14	
		Segon	Truita de patata i ceba			5													14	
		Guarnició	Enciam, tomàquet i olives																14	
	Dimecres	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	1									9		11				14	
		Segon	Salmó en salsa de cítrics					4											14	
		Guarnició	Carbassó al forn																14	
	Dijous	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																14	
		Segon	Cigrons saltats amb pernil salat																14	
		Guarnició	Enciam i remolatxa																14	
	Divendres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																14	
		Segon	Cigrons saltats amb pernil salat																14	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																14	