



Menú Hiposòdic (elaboracions sense sal)

IE MARIA MIRET

ABRIL 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		01	02	03
VACANCES SETMANA SANTA				
		04	05	06
06	07	08	09	10
FESTIU	Fideuà de verdures Bacallà al forn/planxa Enciam iceberg Pa sense sal i fruita fresca	Llenties estofades amb mongeta tendra Truita francesa s/sal Enciam i cogombre Pa sense sal i fruita fresca	Crema de carbassa Estofat de gall dindi Enciam iceberg Pa sense sal i fruita fresca	Arròs blanc amb oli d'oliva Llom al forn/planxa Enciam i cogombre Pa sense sal i fruita fresca
13	14	15	16	17
Bledes saltades amb patates i pastanaga Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam iceberg Pa sense sal i iogurt natural	Crema saint germain (pèsols i porro) Salmó al forn/planxa Enciam iceberg Pa sense sal i fruita fresca	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Truita francesa s/sal Enciam i cogombre Pa sense sal i fruita fresca	Sopa casolana de verdures amb fideus integrals Mongetes seques estofades amb verdures - Pa sense sal i fruita fresca	Bròquil al vapor amb patates Llom al forn/planxa Amanida de tomàquet Pa sense sal i fruita fresca
20	21	22	23	24
Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Llenties estofades amb verduretes - Pa sense sal i fruita fresca	Trio de verdures (coliflor, patata i pastanaga) Estofat de porc a la jardinera - Pa sense sal i fruita fresca	Pèsols amb patates saltats Filet de gall dindi amb salsa de verdures (tomàquet, pebrot i ceba) Enciam iceberg Pa sense sal i fruita fresca	Paella mixta (marisc i pollastre) Truita francesa Enciam i cogombre Pa sense sal i flam de vainilla amb galeta de cereals	Crema de verdures de temporada Lluç amb ceba Enciam i tomàquet Pa sense sal i fruita fresca
27	28	29	30	
Arròs amb salsa de tomàquet Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i cogombre Pa sense sal i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb porro i pastanaga Truita francesa s/sal Enciam i tomàquet Pa sense sal i fruita fresca	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Salmó en salsa de cítrics Carbassó al forn Pa sense sal i fruita fresca	Mongetes tendres amb patates al vapor Cigrons saltats amb ceba i pastanaga Enciam iceberg Pa sense sal i fruita fresca	



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

















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.

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Hiposòdic (elaboracions sense sal) 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	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	TRAMUSSOS	SULFITS
			Guarnició	Enciam iceberg														