



# Menú Sense lactosa

IE MARIA MIRET

ABRIL 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<b>VACANCES SETMANA SANTA</b>			
06	07	08	09	10
<b>FESTIU</b>	Fideuà de verdures Bacallà al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca	Llenties estofades amb mongeta tendra Truita de patata i espinacs Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de carbassa Estofat de gall dindi Enciam i blat de moro Pa 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
13	14	15	16	17
Bledes saltades amb patates i pastanaga Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt natural sense lactosa	Crema saint germain (pèsols i porro) Salmó al forn/planxa Enciam, pastanaga i blat de moro Pa integral i fruita fresca	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Truita francesa Enciam i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca	Sopa casolana d'au amb fideus integrals Mongetes seques estofades amb verdures - Pa integral i fruita fresca	Bròquil al vapor amb patates Hamburguesa de vedella s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa Amanida de tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca
20	21	22	23	24
Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Llenties estofades amb verduretes - Pa blanc/integral i fruita fresca	Trio de verdures (coliflor, patata i pastanaga) Estofat de porc a la jardinera - Pa integral i fruita fresca	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	Paella mixta (marisc i pollastre) Truita francesa Enciam i pastanaga <b>Pa integral i iogurt natural sense lactosa</b>	Crema de verdures de temporada Lluç amb ceba Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca
27	28	29	30	
Arròs amb salsa de tomàquet Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb porro i pastanaga Truita de patata i ceba Enciam, tomàquet i olives Pa integral i fruita fresca	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Salmó en salsa de cítrics Carbassó al forn Pa blanc/integral i fruita fresca	Mongetes tendres amb patates al vapor Cigrons saltats amb pernil salat Enciam i remolatxa Pa integral 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.

















Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat 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 Sense lactosa

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	MOLLUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CASCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	TRAMUSSOS	SULFITS		
Sense lactosa	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb verdures	1													14		
			Segon	Truita de patata i carbassó			3													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 amb xampinyons																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 pastanaga																14	
		Guarnició	-																14	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Sopa casolana de verdures amb galets	1									9		11	12		14	
			Segon	Bacallà al forn/planxa				4											14	
			Guarnició	Enciam i blat de moro															14	
		Dimarts	Primer	Fideuà de verdures	1									9		11			14	
			Segon	Bacallà al forn/planxa				4											14	
			Guarnició	Enciam i blat de moro															14	
		Dimecres	Primer	Llenties estofades amb mongeta tendra	1															14
			Segon	Truita de patata i espinacs				3												14
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14
	Dijous	Primer	Crema de carbassa																14	
		Segon	Estofat de gall dindi					4											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 francesa				3												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 s/gluten, lactosa n										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	Trío 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 (tor																14	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																14	
Dijous	Primer	Paella mixta (marisc i pollastre)					4	5								12		14		
	Segon	Truita francesa				3												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				3												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	Llom al forn/planxa																14		

Pa blanc/integral: gluten; Fruita fresca: no conté al·lèrgens; logurt: llet; Pa sense gluten: no conté al·lèrgens. logurt de soja: soja.

# Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense lactosa

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 i pastanaga														