



Menú Vegà

IE MARIA MIRET

ABRIL 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		01	02	03
VACANCES SETMANA SANTA				
06	07	08	09	10
FESTIU	Crema de llegums (mongetes seques) Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives - Pa integral i fruita fresca	Lleties estofades amb mongeta tendra Cuscús amb verdures (pebrot, carbassó i pastanaga) - Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de carbassa Heura amb verdures saltades 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 Lleties estofades amb arròs - Pa blanc/integral i iogurt de soja	Crema saint germain (pèsols i porro) Cuscús amb carbassó i pastanaga - Pa integral i fruita fresca	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Cigrons saltats amb ceba Enciam i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca	Sopa casolana de verdures amb fideus integrals Mongetes seques estofades amb verdures - Pa integral i fruita fresca	Bròquil al vapor amb patates Heura amb verdures saltades Amanida de tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca
20	21	22	23	24
Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Lleties estofades amb verdures - Pa blanc/integral i fruita fresca	Trio de verdures (coliflor, patata i pastanaga) Heura amb verdures saltades - Pa integral i fruita fresca	Pèsols amb patates saltats Cuscús amb col, carbassó, pastanaga, ceba i porro Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Paella de verdures Mongetes seques saltades amb verdures (ceba, pebrot vermell i verd) Enciam i pastanaga Pa integral i iogurt de soja	Crema de verdures de temporada Cigrons saltats amb ceba i pastanaga Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca
27	28	29	30	
Arròs amb salsa de tomàquet Lleties estofades amb pastanaga Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Bledes amb patates al vapor Mongetes seques estofades amb porro i pastanaga Enciam, tomàquet i olives Pa integral i fruita fresca	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Heura amb verdures saltades - Pa blanc/integral i fruita fresca	Mongetes tendres amb patates al vapor Cigrons saltats amb ceba i pastanaga 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.

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 Vegà

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		
Vegà	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb verdures	1													14		
			Segon	Arròs saltat amb ceba i pèsols																14
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14
		Dimarts	Primer	Crema de carbassó																14
			Segon	Mongetes seques saltades amb verdures (ce																14
			Guarnició	-																14
		Dimecres	Primer	Paella de verdures													12			14
			Segon	Amanida de lentilles amb tomàquet, pastana	1															14
			Guarnició	-																14
	Dijous	Primer	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1									9		11				14	
		Segon	Heura amb verdures saltades										9						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	Amanida de lentilles amb tomàquet, pastana	1														14	
			Guarnició	-															14	
		Dimarts	Primer	Crema de llegums (mongetes seques)																14
			Segon	Amanida de lentilles amb tomàquet, pastana	1															14
			Guarnició	-																14
		Dimecres	Primer	Llenties estofades amb mongeta tendra	1															14
			Segon	Cuscús amb verdures (pebrot, carbassó i	1									9		11				14
			Guarnició	-																14
Dijous	Primer	Crema de carbassa																14		
	Segon	Heura amb verdures saltades										9						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	Llenties estofades amb arròs	1														14		
		Guarnició	-															14		
	Dimarts	Primer	Crema saint germain (pèsols i porro)																14	
		Segon	Cuscús amb carbassó i pastanaga	1									9		11				14	
		Guarnició	-																14	
	Dimecres	Primer	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastan																14	
		Segon	Cigrons saltats amb ceba																14	
		Guarnició	Enciam i remolatxa																14	
Dijous	Primer	Sopa casolana de verdures amb fideus integ	1									9		11	12			14		
	Segon	Mongetes seques estofades amb verdures																14		
	Guarnició	-																14		
Divendres	Primer	Bròquil al vapor amb patates																14		
	Segon	Heura amb verdures saltades										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	Heura amb verdures saltades										9						14	
		Guarnició	-																14	
	Dimecres	Primer	Pèsols amb patates saltats																14	
		Segon	Cuscús amb col, carbassó, pastanaga, ceba	1									9		11				14	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																14	
Dijous	Primer	Paella de verdures													12			14		
	Segon	Mongetes seques saltades amb verdures (ce																14		
	Guarnició	Enciam i pastanaga																14		
Divendres	Primer	Crema de verdures de temporada																14		
	Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																14		
	Guarnició	Enciam i tomàquet																14		
Setmana 5	Dilluns	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet															14		
		Segon	Llenties estofades amb pastanaga	1														14		
		Guarnició	Enciam i blat de moro															14		
	Dimarts	Primer	Bledes amb patates al vapor																14	
		Segon	Mongetes seques estofades amb porro i pas													12			14	
		Guarnició	Enciam, tomàquet i olives																14	
	Dimecres	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	1									9		11				14	
		Segon	Heura amb verdures saltades										9						14	
		Guarnició	-																14	
Dijous	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																14		
	Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																14		
	Guarnició	Enciam i remolatxa																14		
Divendres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																14		
	Segon	Llenties estofades amb arròs	1															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 Vegà

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	-														