



Menú Basal

IE MARIA MIRET

JUNY 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01	02	03	04	05
Llenties estofades amb verduretes	Crema de carbassó	Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	Mongetes tendres amb patates al vapor
Truita de patata i carbassó	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes	Llom amb xampinyons	Salmó al forn/planxa	Cigrons saltats amb ceba i bacó
Enciam i pastanaga	Patates dau	Enciam i cogombre	Enciam i olives	-
Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
Kcal: 628,027 prot (g): 26,295 lip (g): 20,839 hc (g): 77,276	Kcal: 636,742 prot (g): 34,862 lip (g): 26,129 hc (g): 60,901	Kcal: 707,397 prot (g): 33,82 lip (g): 21,483 hc (g): 91,245	Kcal: 627,679 prot (g): 27,747 lip (g): 23,925 hc (g): 68,843	Kcal: 577,968 prot (g): 21,462 lip (g): 12,353 hc (g): 86,497
08	09	10	11	12
Amanida de pasta amb pernil dolç i formatge	Minestra de verdures saltades	Mongetes seques estofades amb verdures	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)
Bacallà a la romana	Llenties estofades amb quinoa	Truita de patata i espinacs	Estofat de gall dindi	Botifarra al forn/planxa
Enciam i tomàquet	-	Enciam i pastanaga	Patates dau	Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
Kcal: 686,74 prot (g): 29,432 lip (g): 26,233 hc (g): 81,411	Kcal: 550,338 prot (g): 25,639 lip (g): 9,431 hc (g): 83,9	Kcal: 627,018 prot (g): 21,537 lip (g): 17,659 hc (g): 87,699	Kcal: 750,138 prot (g): 35,987 lip (g): 26,113 hc (g): 87,895	Kcal: 605,401 prot (g): 21,438 lip (g): 28,375 hc (g): 61,716
15	16	17	18	19
Bledes saltades amb patates i pastanaga	Crema saint germain (pèsols i porro)	Amanida camperola (tomàquet, pebrots, ceba i tonyina)	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives	FINAL DE CURS Tallarines aglio-olio
Contraçuixa de pollastre al forn/planxa	Salmó al forn/planxa	Truita francesa	Mongetes seques estofades amb verdures	Hamburguesa de vedella al forn/planxa
Enciam i olives	Enciam, pastanaga i blat de moro	Enciam i remolatxa	-	Enciam i cogombre
Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Patates xips, fanta 0% i donuts variats
Kcal: 625,898 prot (g): 37,39 lip (g): 27,426 hc (g): 50,738	Kcal: 562,588 prot (g): 27,53 lip (g): 20,834 hc (g): 58,055	Kcal: 581,361 prot (g): 22,652 lip (g): 22,763 hc (g): 67,351	Kcal: 646,465 prot (g): 19,697 lip (g): 9,934 hc (g): 108,065	Kcal: 667,83 prot (g): 19,616 lip (g): 29,3 hc (g): 85,453
22	23	24	25	26
		 BONES VACANCES ! 		
29	30	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...

 Verdura

 Pasta/Arròs

 Llegums

 Per sopar pot ser...

 Pasta/Arròs

 Verdura

 Verdura  Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...

 Ou

 Peix

 Llegums

 Carn

 Per sopar pot ser...

 Carn  Peix

 Ou  Carn

 Peix  Ou

 Ou  Peix

 Fruita



 Lacti

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

Listat 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	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUITS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAMÍ	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULFITS
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb verdures	1													14
			Segon	Truita de patata i carbassó			3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimarts	Primer	Crema de carbassó														14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbe														
			Guarnició	Patates dau														14
		Dimecres	Primer	Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tc														14
			Segon	Llom amb xampinyons														
			Guarnició	Enciam i cogombre														14
		Dijous	Primer	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1								9		11			
			Segon	Salmó al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Divendres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														14
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i bacó	1	2	3						9					14
			Guarnició	-														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Amanida de pasta amb pernil dolç i formatge	1	2	3						9		11			14
			Segon	Bacallà a la romana	1	2	3	4	5			9						14
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimarts	Primer	Minestra de verdures saltades														
			Segon	Llenties estofades amb quinoa	1							9	9	10				
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														14
			Segon	Truita de patata i espinacs			3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet														
			Segon	Estofat de gall dindi														
			Guarnició	Patates dau														14
		Divendres	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p														14
			Segon	Botifarra al forn/planxa	1	2	3					9						14
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Bledes saltades amb patates i pastanaga														14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dimarts	Primer	Crema saint germain (pèsols i porro)														14
			Segon	Salmó al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam, pastanaga i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Amanida camperola (tomàquet, pebrots, cet				4										14
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														14
		Dijous	Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de														14
			Segon	Mongetes seques estofades amb verdures														14
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Tallarines aglio-olio	1							9		11				
			Segon	Hamburguesa de vedella al forn/planxa	1	2	3					9						14
			Guarnició	Enciam i cogombre														14
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida variada amb formatge fresc (encian		2												14
			Segon	Macarrons integrals amb bolonyesa de soja t	1							8	9	10	11			
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, monge			3	4				9						14
			Segon	Estofat de porc a la jardinera														
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	Pèsols amb patates saltats														14
			Segon	Filet de gall dindi amb salsa de verdures (torr														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dijous	Primer	Paella mixta (marisc i pollastre)				4	5			9			12			14
			Segon	Truita francesa amb porció de formatge		2	3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Divendres	Primer	Vichyssoise														14
			Segon	Lluç al forn amb patata i ceba				4										14
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Minestra de verdures saltades														
			Segon	Truita de patata i ceba			3											
			Guarnició	Enciam, tomàquet i olives														14
		Dimarts	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent	1							8	9	10				14
			Segon	Cigrons estofats amb verdures														14
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1							9		11				
			Segon	Peix carboner a la llauna (fregit amb all i pebr	1			4										14
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Divendres	Primer	Amanida de llenties amb pebrot vermell, cog	1													
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Carbassó al forn														