



Menú Hiposòdic (elaboracions sense sal)

IE MARIA MIRET

JUNY 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01 Llenties estofades amb verdures Truita francesa s/sal Enciam iceberg Pa sense sal i iogurt natural	02 Crema de carbassó Pernillets de pollastre al forn amb fines herbes Patates dau Pa sense sal i fruita fresca	03 Arròs blanc amb oli d'oliva Llom amb xampinyons Enciam iceberg Pa sense sal i fruita fresca	04 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Salmó al forn/planxa Enciam iceberg Pa sense sal i fruita fresca	05 Mongetes tendres amb patates al vapor Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa sense sal i fruita fresca
08 Macarrons en blanc amb oli d'oliva Bacallà al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa sense sal i iogurt natural	09 Minestra de verdures saltades Llenties estofades amb quinoa - Pa sense sal i fruita fresca	10 Mongetes seques estofades amb verdures Truita francesa s/sal Enciam i cogombre Pa sense sal i fruita fresca	11 Arròs integral amb salsa de tomàquet Estofat de gall dindi Patates dau Pa sense sal i fruita fresca	12 Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) Llom al forn/planxa Enciam iceberg Pa sense sal i fruita fresca
15 Bledes saltades amb patates i pastanaga Contraçuixa de pollastre al forn/planxa Enciam iceberg Pa sense sal i iogurt natural	16 Crema saint germain (pèsols i porro) Salmó al forn/planxa Enciam iceberg Pa sense sal i fruita fresca	17 Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot) Truita francesa s/sal Enciam i cogombre Pa sense sal i fruita fresca	18 Arròs integral saltat amb xampinyons Mongetes seques estofades amb verdures - Pa sense sal i fruita fresca	19 FINAL DE CURS Tallarines aglio-olio Llom al forn/planxa Enciam i cogombre Patates xips, fanta 0% i donuts variats
22	23	24  BONES VACANCES ! 	25	26  
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.

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

Aprenre 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
 >	
 >	
 >	  
Llegums	Verdura Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...
 Ou	 Carn Peix
 >	  
 >	  
 >	  
Llegums	Peix Ou
 >	  
Carn	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 Hipoal·lèrgic (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	OUI	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTAIGS	CACAUETS	FRUITS CASCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS	
Hipoal·lèrgic (elabor: Setmana 1)	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb verdures	1														1.4	
		Segon	Truita francesa s/sal				3												
		Guarnició	Enciam iceberg																1.4
	Dimarts	Primer	Crema de carbassó																1.4
		Segon	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes																1.4
		Guarnició	Patates dau																1.4
	Dimecres	Primer	Arròs blanc amb oli d'oliva																
		Segon	Llom amb xampinyons																
		Guarnició	Enciam iceberg																1.4
	Dijous	Primer	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1									9			11			
		Segon	Salmó al forn/planxa					4											
		Guarnició	Enciam iceberg																1.4
	Divendres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																1.4
		Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																
		Guarnició	-																
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Macarrons en blanc amb oli d'oliva	1									9		11			
			Segon	Bacallà al forn/planxa				4											
			Guarnició	Enciam i tomàquet															
Dimarts		Primer	Minestra de verdures saltades																
		Segon	Llenties estofades amb quinoa	1								8	9	10					
		Guarnició	-																
Dimecres		Primer	Mongetes seques estofades amb verdures																1.4
		Segon	Truita francesa s/sal				3												
		Guarnició	Enciam i cogombre																1.4
Dijous		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																
		Segon	Estofat de gall dindi																
		Guarnició	Patates dau																1.4
Divendres		Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pebrot)																1.4
		Segon	Llom al forn/planxa																
		Guarnició	Enciam iceberg																1.4
Setmana 3		Dilluns	Primer	Bledes saltades amb patates i pastanaga															1.4
			Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa															
			Guarnició	Enciam iceberg															
	Dimarts	Primer	Crema saint germain (pèsols i porro)																1.4
		Segon	Salmó al forn/planxa					4											
		Guarnició	Enciam iceberg																1.4
	Dimecres	Primer	Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot)																
		Segon	Truita francesa s/sal				3												
		Guarnició	Enciam i cogombre																1.4
	Dijous	Primer	Arròs integral saltat amb xampinyons																
		Segon	Mongetes seques estofades amb verdures																1.4
		Guarnició	-																
	Divendres	Primer	Tallarines aglio-olio	1									9		11				
		Segon	Llom al forn/planxa																
		Guarnició	Enciam i cogombre																1.4
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Macarrons integrals amb bolonyesa de soja	1								8	9	10	11			
			Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa															
			Guarnició	Enciam iceberg															
Dimarts		Primer	Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastanaga)																1.4
		Segon	Estofat de porc a la jardineria																
		Guarnició	-																
Dimecres		Primer	Pèsols amb patates saltats																1.4
		Segon	Filet de gall dindi amb salsa de verdures (torró)																
		Guarnició	Enciam iceberg																1.4
Dijous		Primer	Paella mixta (marisc i pollastre)					4	5				9			12			1.4
		Segon	Truita francesa				3												
		Guarnició	Enciam i cogombre																1.4
Divendres		Primer	Crema de porros																1.4
		Segon	Lluç al forn amb patata i ceba					4											1.4
		Guarnició	Enciam i tomàquet																1.4
Setmana 5		Dilluns	Primer	Minestra de verdures saltades															
			Segon	Truita francesa s/sal				3											
			Guarnició	Enciam i tomàquet															
	Dimarts	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet																
		Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																
		Guarnició	Enciam i cogombre																1.4
	Dimecres	Primer	Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre i pebrot																1.4
		Segon	Cigrons estofats amb verdures																1.4
		Guarnició	-																
	Dijous	Primer	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1									9		11				
		Segon	Peix carboner a la llauna (fregit amb all i pebrot)	1				4											
		Guarnició	Enciam iceberg																1.4
	Divendres	Primer	Crema de llenties	1															1.4
		Segon	Llom al forn/planxa																
		Guarnició	Carbassó al forn																