



Menú Sense lactosa

IE MARIA MIRET

JUNY 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01	02	03	04	05
Llenties estofades amb verdures Truita de patata i carbassó Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i iogurt natural sense lactosa	Crema de carbassó Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes Patates dau Pa integral i fruita fresca	Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives Llom amb xampinyons Enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Salmó al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	Mongetes tendres amb patates al vapor Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca
08	09	10	11	12
Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) Bacallà al forn/planxa Enciam iceberg Pa blanc/integral i iogurt natural sense lactosa	Minestra de verdures saltades Llenties estofades amb quinoa - Pa integral i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb verdures Truita de patata i espinacs Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs integral amb salsa de tomàquet Estofat de gall dindi Patates dau Pa integral i fruita fresca	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) Botifarra s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca
15	16	17	18	19
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	Amanida camperola (tomàquet, pebrots, ceba i tonyina) Truita francesa Enciam i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives Mongetes seques estofades amb verdures - Pa integral i fruita fresca	FINAL DE CURS Tallarines aglio-olio Hamburguesa de vedella s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa Enciam i cogombre Patates xips, fanta 0% i iogurt natural sense lactosa
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.

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/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Llegums	 Verdura  Pasta/Arroz

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 adjunt a aquest menú.

Listat 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·LIGES	CRUSTACIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS
Sense lactosa	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 herbes														
			Guarnició	Patates dau														14
		Dimecres	Primer	Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tomàquet														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 pastanaga														
			Guarnició	-														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, carbassó i pebrot)	1								9		11			14
			Segon	Bacallà al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam iceberg														14
		Dimarts	Primer	Minestra de verdures saltades														
			Segon	Llenties estofades amb quinoa	1							8	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
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pebrot)														14
			Segon	Botifarra s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa									9					14
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimarts	Primer	Bledes saltades amb patates i pastanaga														14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dimecres	Primer	Crema saint germain (pèsols i porro)														14
			Segon	Salmó al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam, pastanaga i blat de moro														14
		Dijous	Primer	Amanida camperola (tomàquet, pebrots, cel·ler i carbassó)				4										14
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														14
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de moro i carbassó														14
			Segon	Mongetes seques estofades amb verdures														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Tallarines aglio-olio	1								9		11			
			Segon	Hamburguesa de vedella s/gluten, lactosa ni ou									9					14
			Guarnició	Enciam i cogombre														14
		Dimecres	Primer	Amanida variada amb olives (enciam, tomàquet i carbassó)														14
			Segon	Macarrons integrals amb bolonyesa de soja	1							8	9	10	11			
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, mongetes i pebrot)			3	4					9					14
			Segon	Estofat de porc a la jardineria														
			Guarnició	-														
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Pèsols amb patates saltats														14
			Segon	Filet de gall dindi amb salsa de verdures (torró i carbassó)														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimarts	Primer	Paella mixta (marisc i pollastre)				4	5				9		12			14
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimecres	Primer	Crema de porros														14
			Segon	Lluç al forn amb patata i ceba				4										14
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dijous	Primer	Minestra de verdures saltades														
			Segon	Truita de patata i ceba			3											
			Guarnició	Enciam, tomàquet i olives														14
	Setmana 6	Dilluns	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimarts	Primer	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent	1							8	9	10				14
			Segon	Cigrons estofats amb verdures														14
			Guarnició	-														
		Dimecres	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 i pastanaga														14
		Dijous	Primer	Amanida de lentilles amb pebrot vermell, cogombre i carbassó	1													14
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Carbassó al forn														

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