



Menú Vegà

IE MARIA MIRET

JUNY 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01	02	03	04	05
Llenties estofades amb verdures Cuscús amb carbassó i pastanaga - Pa blanc/integral i iogurt de soja	Crema de carbassó Mongetes seques saltades amb verdures (ceba, pebrot vermell i verd) - Pa integral i fruita fresca	Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives Llenties estofades amb verdures - Pa blanc/integral i fruita fresca	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Heura amb verdures saltades 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) Cigrons saltats amb ceba - Pa blanc/integral i iogurt de soja	Fideuà de verdures Llenties estofades amb quinoa - Pa integral i fruita fresca	Crema de pastanaga Mongetes seques estofades amb verdures - Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs integral amb salsa de tomàquet Heura amb verdures saltades Patates dau Pa integral i fruita fresca	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives - Pa blanc/integral i fruita fresca
15	16	17	18	19
Bledes saltades amb patates i pastanaga Llenties 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	Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot) Heura amb verdures saltades 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 Cigrons amb salsa de tomàquet - Patates xips, fanta 0% i iogurt soja de xocolata i galetes
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

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



Ou



Peix



Ou



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Fruita



Lacti

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	MOLLUSCS	CRUSTACIS	CACAUETS	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	TRAMUSSOS	SULFITS	
Vegà	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb verduretes	1													14	
			Segon	Cuscús amb carbassó i pastanaga	1								9		11				
			Guarnició	-															
		Dimarts	Primer	Crema de carbassó															14
			Segon	Mongetes seques saltades amb verdures (ce															
			Guarnició	-															
		Dimecres	Primer	Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, ti															14
			Segon	Llenties estofades amb verdures	1														14
			Guarnició	-															
		Dijous	Primer	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1										9		11		
			Segon	Heura amb verdures saltades											9				
			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, t	1									9		11			14
			Segon	Cigrons saltats amb ceba															
			Guarnició	-															
		Dimarts	Primer	Fideuà de verdures	1										9		11		
			Segon	Llenties estofades amb quinoa	1								8	9		10			
			Guarnició	-															
		Dimecres	Primer	Crema de pastanaga															14
			Segon	Mongetes seques estofades amb verdures															14
			Guarnició	-															
		Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet															
			Segon	Heura amb verdures saltades											9				
			Guarnició	Patates dau															14
		Divendres	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p															14
			Segon	Amanida de llenties amb tomàquet, pastana	1														14
			Guarnició	-															
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Bledes saltades amb patates i pastanaga															14
			Segon	Llenties estofades amb arròs	1														
			Guarnició	-															
		Dimarts	Primer	Crema saint germain (pèsols i porro)															14
			Segon	Cuscús amb carbassó i pastanaga	1										9		11		
			Guarnició	-															
		Dimecres	Primer	Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot															14
			Segon	Heura amb verdures saltades											9				
			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	Cigrons amb salsa de tomàquet															
			Guarnició	-															
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida variada amb olives (enciam, tomàc															14	
		Segon	Macarrons integrals amb bolonyesa de soja	1								8	9		10	11			
		Guarnició	-																
	Dimarts	Primer	Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastana															14	
		Segon	Mongetes seques saltades amb verdures (ce																
		Guarnició	-																
	Dimecres	Primer	Pèsols amb patates saltats															14	
		Segon	Cuscús amb col, carbassó, pastanaga, ceba	1										9		11			
		Guarnició	Enciam i blat de moro															14	
	Dijous	Primer	Paella de verduretes (carbassó, pèsols i pas											9			12		
		Segon	Heura amb verdures saltades											9					
		Guarnició	Enciam i pastanaga															14	
	Divendres	Primer	Crema de porros															14	
		Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																
		Guarnició	Enciam i tomàquet															14	
Setmana 5	Dilluns	Primer	Minestra de verdures saltades															14	
		Segon	Heura amb verdures saltades											9					
		Guarnició	Enciam, tomàquet i olives																
	Dimarts	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet															14	
		Segon	Mongetes seques saltades amb verdures (ce																
		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	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																
		Guarnició	-																
	Divendres	Primer	Amanida de llenties amb pebrot vermell, co	1														14	
		Segon	Arròs caldós amb verdures (pastanaga, carb																
		Guarnició	-																

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