



# MENÚ:

## RECOMANACIONS DE SOPAR

ESCOLA CLARET

ABRIL 2024

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

01

*FESTIU*

PASTA

02

VERDURA

03

VERDURA

04

ALTRES CEREALS

05

OU + VERDURA

LLEGUM + ARRÒS

PEIX BLANC + PATATA

AU + VERDURA

LÀCTIC

LÀCTIC

FRUITA

LÀCTIC

08

VERDURA  
VEDELLA + PASTA  
LÀCTIC

VERDURA

09

PEIX BLANC + PATATA

LÀCTIC

VERDURA

10

AU + ALTRES CEREALS

LÀCTIC

VERDURA

11

OU + PATATA

FRUITA

ARRÒS

12

LLEGUM + VERDURA

LÀCTIC

15

VERDURA  
OU + PATATA  
LÀCTIC

ALTRES CEREALS

16

PORC + VERDURA

LÀCTIC

VERDURA

17

AU + PASTA

LÀCTIC

VERDURA

18

OU + PATATA

FRUITA

PASTA

19

PEIX BLAU + VERDURA

LÀCTIC

22

VERDURA  
AU + ALTRES CEREALS  
LÀCTIC

VERDURA

23

PEIX BLANC + PATATA

FRUITA

ALTRES CEREALS

24

OU + VERDURA

LÀCTIC

VERDURA

25

VEDELLA + PATATA

LÀCTIC

VERDURA

26

OU + ARRÒS

LÀCTIC

29

VERDURA  
LLEGUM + ALTRES CEREALS  
LÀCTIC

VERDURA

30

PEIX BLAU + PATATA

LÀCTIC

Graduada en Nutrición Humana y Dietética  
Nuria Segura López  
N.º de Colegiada: CAT02446-2018



- EST. 1830 -

AMETLLER  
ORIGEN  
ESCOLES



# CreEa la Teva Rutina Saludable En Família

**AENOR**  
PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19  
HOSTESA



**INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



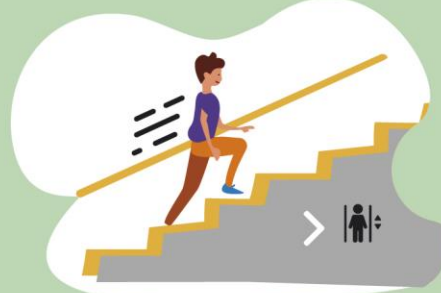
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT**



**SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES**



**FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT**



**APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA**



**PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES**

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura  pasta/arròs

### SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn  peix
peix	ou  carn
llegums	verdura  ou
carn	ou  peix

### POSTRES

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



[www.hostesa.com](http://www.hostesa.com)