











Menú Recomanació de sopars

ESCOLA CLARET

JUNY 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01	02	03	04	05
Verdura	Pasta	Verdura	Arròs	Verdura
Peix blau	Vedella	Ou	Au	Llegum
Patata	Verdura	Altres cereals	Verdura	Altres cereals
Pa integral i iogurt natural	Pa integral i iogurt natural	Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt natural
08	09	10	11	12
Arròs	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
Ou	Peix blanc	Porc	Ou	Llegum
Verdura	Patata	Altres cereals	Patata	Patata
Pa integral i iogurt natural	Pa integral i iogurt natural	Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt natural
15	16	17	18	19
Altres cereals	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
Llegum	Ou	Au	Vedella	Peix blau
Verdura	Arròs	Pasta	Patata	Llegum
Pa integral i iogurt natural	Pa integral i iogurt natural	Pa integral i iogurt natural	Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca
22	23	24	25	26
		 BONES VACANCES ! 		
29	30	01	02	03
 Productes Ametller: hortalisses, fruita i iogurt		<i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i> <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada</i>	 	

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





Aprende 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
Pasta/Arròs	Verdura
Llegums	Verdura Pasta/Arròs

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