



# MENÚ:

## RECOMANACIONS DE SOPAR

ESCOLA CLARET

FEBRER 2024

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES



ALTRES CEREALS **01**  
 VEDELLA + PATATA  
 FRUITA

VERDURA **02**  
 OU + ARRÒS  
 Làctic

VERDURA **05**  
 LLEGUM + ALTRES CEREALS  
 Làctic

VERDURA **06**  
 PEIX BLAU + PATATA  
 Làctic

VERDURA **07**  
 PORC + ARRÒS  
 Làctic

VERDURA **08**  
 AU + LLEGUM  
 Làctic

VERDURA **09**  
 OU + PATATA  
 FRUITA

**12**  
*DIA DE LLIURE  
 DISPOSICIÓ*

VERDURA **13**  
 PEIX BLAU + PATATA  
 Làctic

ALTRES CEREALS **14**  
 LLEGUM + VERDURA  
 Làctic

VERDURA **15**  
 OU + PATATA  
 FRUITA

VERDURA **16**  
 AU + ARRÒS  
 Làctic

VERDURA **19**  
 PEIX BLAU + PATATA  
 Làctic

VERDURA **20**  
 AU + PASTA  
 Làctic

VERDURA **21**  
 LLEGUM + ALTRES CEREALS  
 Làctic

ARRÒS **22**  
 OU + VERDURA  
 FRUITA

LLEGUM **23**  
 VEDELLA + VERDURA  
 Làctic

PASTA **26**  
 OU + VERDURA  
 Làctic

ARRÒS **27**  
 AU + VERDURA  
 Làctic

VERDURA **28**  
 PEIX BLAU + PATATA  
 Làctic

VERDURA **29**  
 OU + PATATA  
 FRUITA





# CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19  
HOSTESA

GLUP GLUP!



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



Entitats col·laboradores:



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