



MENÚ:

RECOMANACIONS DE SOPAR

ESCOLA CLARET

MAIG 2024

DILLUNS



ALTRES CEREALS **06**
LLEGUM + VERDURA
FRUITA

VERDURA **13**
PEIX BLAU + PATATA
LÀCTIC

20
FESTIU

VERDURA **27**
PEIX BLANC + PATATA
LÀCTIC

DIMARTS



VERDURA **07**
PEIX BLAU + PATATA
LÀCTIC

VERDURA **14**
AU + PASTA
LÀCTIC

ARRÒS **21**
AU + VERDURA
LÀCTIC

ARRÒS **28**
AU + VERDURA
LÀCTIC

DIMECRES

FESTIU

VERDURA **08**
OU + ARRÒS
LÀCTIC

ALTRES CEREALS **15**
LLEGUM + VERDURA
FRUITA

VERDURA **22**
PEIX BLAU + PATATA
LÀCTIC

VERDURA **29**
LLEGUM + ALTRES CEREALS
FRUITA

DIJOUS

LLEGUM **02**
OU + VERDURA
FRUITA

VERDURA **09**
PORC + PATATA
FRUITA

ARRÒS **16**
OU + VERDURA
FRUITA

VERDURA **23**
OU + PATATA
FRUITA

VERDURA **30**
VEDELLA + PASTA
LÀCTIC

DIVENDRES

VERDURA **03**
AU + PASTA
LÀCTIC

VERDURA **10**
OU + LLEGUM
LÀCTIC

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

ALTRES CEREALS **24**
VEDELLA + VERDURA
LÀCTIC

VERDURA **31**
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

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

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com