



MENÚ:

RECOMANACIONS DE SOPAR

ESCOLA CLARET

FEBRER 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

VERDURA **03**

PEIX BLANC + PATATA

LÀCTIC

ARRÒS **04**

PORC + VERDURA

LÀCTIC

VERDURA **05**

LLEGUM + ALTRES CEREALS

LÀCTIC

VERDURA **06**

AU + PASTA

FRUITA

VERDURA **07**

OU + PATATA

LÀCTIC

VERDURA **10**

PEIX BLAU + PASTA

LÀCTIC

VERDURA **11**

AU + PATATA

LÀCTIC

VERDURA **12**

LLEGUM + ALTRES CEREALS

LÀCTIC

VERDURA **13**

OU + PATATA

FRUITA

VERDURA **14**

PEIX BLANC + ARRÒS

LÀCTIC

ALTRES CEREALS **17**

LLEGUM + VERDURA

LÀCTIC

PASTA **18**

PEIX BLANC + VERDURA

LÀCTIC

VERDURA **19**

AU + PATATA

LÀCTIC

VERDURA **20**

OU + ALTRES CEREALS

FRUITA

VERDURA **21**

VEDELLA + PATATA

LÀCTIC

ARRÒS **24**

AU + VERDURA

LÀCTIC

VERDURA **25**

VEDELLA + PASTA

LÀCTIC

VERDURA **26**

PEIX BLAU + PATATA

LÀCTIC

ALTRES CEREALS **27**

OU + VERDURA

LÀCTIC

VERDURA **28**

OU + PATATA

FRUITA



Guarida en Nutrición Humana y Dietética
Para Segura Salud
S.L. de Comercio Calificada



CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



**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 VES 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/farros
pasta/farros	verdura
llegums	verdura pasta/farros

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	lactis
--------	--------

Entitats col·laboradores:

