

**MENÚ:****RECOMANACIONS DE SOPAR****ESCOLA CLARET****GENER 2025****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****06****07****08****02****03**

VERDURA

09**10**

PORC + PATATA

OU + VERDURA

AU + PASTA

LÀCTIC

FRUITA

LÀCTIC

13**14****15****16****17**VERDURA
PEIX BLAU + PATATAVERDURA
AU + ARRÒSALTRES CEREALS
LLEGUM + VERDURAVERDURA
PORC + PATATAVERDURA
OU + LLEGUM

LÀCTIC

LÀCTIC

FRUITA

FRUITA

LÀCTIC

20**21****22****23****24**VERDURA
PEIX BLAU + PATATAVERDURA
AU + PASTAVERDURA
LLEGUM + ALTRES CEREALSARRÒS
OU + VERDURALLEGUM
VEDELLA + VERDURA

LÀCTIC

LÀCTIC

FRUITA

FRUITA

LÀCTIC

27**28****29****30****31**PASTA
OU + VERDURAARRÒS
AU + VERDURAVERDURA
PEIX BLAU + PATATAVERDURA
OU + PATATALLEGUM
VEDELLA + VERDURA

LÀCTIC

LÀCTIC

LÀCTIC

FRUITA

LÀCTIC

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/farinos
pasta/farinos	verdura
llegums	verdura pasta/farinos

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:

