



MENÚ:

RECOMANACIONS DE SOPAR

ESCOLA CLARET

MARÇ 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03
DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

04
VERDURA
PEIX BLAU + PATATA
LÀCTIC

05
PASTA
AU + VERDURA
LÀCTIC

06
ALTRES CEREALS
OU + PATATA
FRUITA

07
ARRÒS
LLEGUM + VERDURA
LÀCTIC

10
VERDURA
VEDELLA + PASTA
LÀCTIC

11
VERDURA
PEIX BLANC + PATATA
LÀCTIC

12
VERDURA
AU + ALTRES CEREALS
LÀCTIC

13
ARRÒS
LLEGUM + VERDURA
LÀCTIC

14
VERDURA
OU + PATATA
FRUITA

17
ALTRES CEREALS
PORC + VERDURA
LÀCTIC

18
VERDURA
OU + PATATA
LÀCTIC

19
PASTA
PEIX BLAU + VERDURA
LÀCTIC

20
VERDURA
AU + PATATA
FRUITA

21
VERDURA
OU + PATATA
LÀCTIC

24
VERDURA
VEDELLA + ALTRES CEREALS
LÀCTIC

25
VERDURA
PEIX BLANC + PATATA
LÀCTIC

26
ALTRES CEREALS
OU + VERDURA
LÀCTIC

27
VERDURA
AU + PATATA
FRUITA

28
VERDURA
OU + ARRÒS
LÀCTIC

31
VERDURA
LLEGUM + ALTRES CEREALS
LÀCTIC



Gràcies en Modificar l'horari y Dietètica
Només Separa a l'etiquet
Nº de Compagat C/ d'Española 112



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/farrós
pasta/farrós	verdura
llegums	verdura pasta/farrós

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	llet
--------	------

Entitats col·laboradores:

