



MENÚ:

RECOMANACIONS DE SOPAR

ESCOLA CLARET

NOVEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

FESTIU

PASTA **04**
OU + VERDURA
LÀCTIC

ARRÒS **05**
AU + VERDURA
LÀCTIC

VERDURA **06**
PEIX BLAU + PATATA
LÀCTIC

VERDURA **07**
OU + PATATA
FRUITA

ALTRES CEREALS **08**
VEDELLA + VERDURA
LÀCTIC

VERDURA **11**
PEIX BLANC + PATATA
LÀCTIC

ARRÒS **12**
PORC + VERDURA
LÀCTIC

VERDURA **13**
LLEGUM + ALTRES CEREALS
LÀCTIC

VERDURA **14**
AU + PASTA
FRUITA

VERDURA **15**
OU + PATATA
LÀCTIC

VERDURA **18**
PEIX BLAU + PATATA
LÀCTIC

VERDURA **19**
AU + ALTRES CEREALS
LÀCTIC

VERDURA **20**
LLEGUM + ALTRES CEREALS
LÀCTIC

VERDURA **21**
OU + PATATA
FRUITA

VERDURA **22**
PEIX BLANC + ARRÒS
LÀCTIC

ALTRES CEREALS **25**
LLEGUM + VERDURA
LÀCTIC

PASTA **26**
PEIX BLANC + VERDURA
LÀCTIC

VERDURA **27**
AU + PATATA
LÀCTIC

VERDURA **28**
OU + ALTRES CEREALS
FRUITA

VERDURA **29**
VEDELLA + PATATA
LÀCTIC



CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



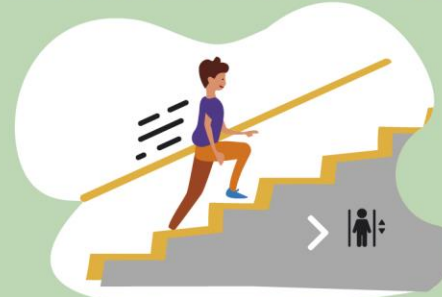
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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