



MENÚ:

RECOMANACIONS DE SOPAR

ESCOLA CLARET

ABRIL 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

VACANCES

04

SETMANA

05

06

SANTA

07

10

FESTIU

ALTRES CEREALS

11

AU + VERDURA

LÀCTIC

VERDURA

12

PORC + PASTA

LÀCTIC

VERDURA

13

OU + PATATA

FRUITA

PASTA

14

PEIX BLAU + VERDURA

LÀCTIC

17

VERDURA
PEIX BLANC + VERDURA
LÀCTIC

VERDURA

18

LLEGUM + ARRÒS
LÀCTIC

ALTRES CEREALS

19

OU + VERDURA

LÀCTIC

VERDURA

20

PORC + PATATA

FRUITA

VERDURA

21

OU + PASTA

LÀCTIC

24

VERDURA
OU + ARRÒS
FRUITA

VERDURA

25

PEIX BLAU + PATATA
LÀCTIC

VERDURA

26

PORC + ALTRES CEREALS
LÀCTIC

VERDURA

27

AU + PATATA
LÀCTIC

PASTA

28

LLEGUM + VERDURA
LÀCTIC



Dietista-Nutricionista: Maitor Polgipso
Nº Colegiado: NA00166

- EST. 1830 -
AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES



CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



GLUP GLUP!



**INTENTA DORMIR EL TEMPS
NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA
AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**

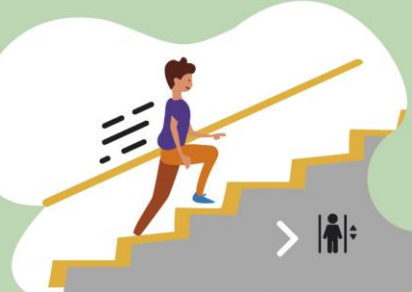
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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 SOPAR

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...



verdura



pasta/arròs



llegums

Per sopar puc menjar de primer...



pasta/arròs



verdura



verdura



pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...



ou



peix



llegums



carn

Per sopar puc menjar de segon...



carn



ou



verdura



ou



peix



carn



ou



peix

POSTRES



fruita



lacti

Entitats col·laboradores:

