






# Menú Recomanació de sopars

ESCOLA CLARET

MAIG 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	01
 	 <p>Productes Ametller: hortalisses, fruita i iogurt</p>	<p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada</i></p>		<b>FESTIU</b>
04	05	06	07	08
Pasta Ou Verdura Pa integral i iogurt natural	Verdura Au Patata Pa integral i iogurt natural	Verdura Llegum Altres cereals Pa integral i iogurt natural	Verdura Peix blau Patata Pa integral i fruita fresca	Verdura Vedella Patata Pa integral i iogurt natural
11	12	13	14	15
Pasta Ou Verdura Pa integral i iogurt natural	Verdura Peix blanc Patata Pa integral i iogurt natural	Altres cereals Vedella Verdura Pa integral i iogurt natural	Verdura Ou Pasta Pa integral i fruita fresca	Verdura Ou Pasta Pa integral i iogurt natural
18	19	20	21	22
Llegum Peix blau Verdura Pa integral i iogurt natural	Verdura Ou Patata Pa integral i iogurt natural	Verdura Au Arròs Pa integral i iogurt natural	Verdura Porc Patata Pa integral i fruita fresca	<b>DIA DE LLIVRE DISPOSICIÓ</b>
25	26	27	28	29
<b>FESTIU</b>	Arròs Ou Verdura Pa integral i iogurt natural	Verdura Au Patata Pa integral i iogurt natural	Verdura Peix blau Patata Pa integral i iogurt natural	Verdura Llegum Altres cereals Pa integral i iogurt natural

# La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

## 01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.



## 03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.



## 02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

## 04 Joc

Aprende jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

Si a l'escola el primer plat era...	Per sopar pot ser...
Verdura	Pasta/Arròs
Pasta/Arròs	Verdura
Llegums	Verdura  Pasta/Arròs

### SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...
Ou	Carn  Peix
Peix	Ou  Carn
Llegums	Peix  Ou
Carn	Ou  Peix

---

Fruita	Lacti
--------	-------