Menú Recomanació de sopars

ESCOLA CLARET

NOVEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	**03**	**04**	**05**	**06**
Verdura Ou Patata Pa integral i iogurt natural	Verdura Au Llegum Pa integral i iogurt natural	Pasta Peix blanc Verdura Pa integral i iogurt natural	Verdura Porc Patata Pa integral i fruita fresca	Verdura Au Llegum Pa integral i iogurt natural
09	**10**	**11**	**12**	**13**
Verdura Peix blau Patata Pa integral i iogurt natural	Verdura Vedella Altres cereals Pa integral i iogurt natural	Pasta Ou Verdura Pa integral i iogurt natural	Arròs Au Verdura Pa integral i fruita fresca	Verdura Llegum Altres cereals Pa integral i iogurt natural
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Arròs Au Verdura Pa integral i iogurt natural	Verdura Ou Patata Pa integral i iogurt natural	Pasta Peix blanc Verdura Pa integral i iogurt natural	Verdura Au Altres cereals Pa integral i fruita fresca	Verdura Llegum Patata Pa integral i iogurt natural
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Altres cereals Llegum Verdura Pa integral i iogurt natural	Verdura Peix blau Arròs Pa integral i iogurt natural	Verdura Ou Patata Pa integral i iogurt natural	Verdura Au Llegum Pa integral i fruita fresca	Verdura Ou Pasta Pa integral i iogurt natural
30	**01**	**02**	**03**	**04**
Verdura Peix blau Patata Pa integral i iogurt natural		Productes Ametller: hortalisses, fruita i iogurt	*Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina* *La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada*	

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

Aprendre 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 o Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

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

Fruita o Lacti