



MENÚ:

RECOMANACIONS DE SOPAR

ESCOLA CLARET

MARÇ 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



ALTRES CEREALS 01
OU + VERDURA
LÀCTIC

VERDURA 04
PORC + VERDURA
LÀCTIC

ARRÒS 05
PEIX BLANC + VERDURA
FRUITA

VERDURA 06
LLEGUM + ALTRES CEREALS
LÀCTIC

VERDURA 07
AU + PATATA
LÀCTIC

VERDURA 08
OU + PATATA
LÀCTIC

VERDURA 11
PEIX BLAU + PATATA
LÀCTIC

VERDURA 12
AU + ALTRES CEREALS
LÀCTIC

VERDURA 13
OU + PATATA
LÀCTIC

VERDURA 14
PEIX BLANC + ARRÒS
FRUITA

VERDURA 15
LLEGUM + ALTRES CEREALS
LÀCTIC

ALTRES CEREALS 18
LLEGUM + VERDURA
LÀCTIC

PASTA 19
PEIX BLANC + VERDURA
LÀCTIC

VERDURA 20
AU + PATATA
LÀCTIC

VERDURA 21
PEIX BLAU + ALTRES CEREALS
LÀCTIC

VERDURA 22
OU + PATATA
LÀCTIC

25
VACANCES

26

27
SETMANA

28

29

SANTA



CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA

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



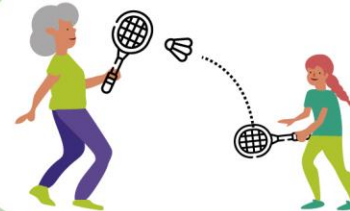
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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 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



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com