



MENÚ:

RECOMANACIONS DE SOPAR

ESCOLA CLARET

NOVEMBRE 2023

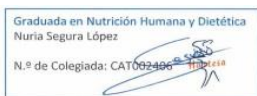
DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FESTIU

01

VERDURA
AU + PATATA
FRUITA

02

PASTA
PEIX BLAU + VERDURA
LÀCTIC

03

VERDURA
AU + ALTRES CEREALS
LÀCTIC

06

VERDURA
VEDELLA + PATATA
LÀCTIC

07

ALTRES CEREALS
OU + VERDURA
LÀCTIC

08

VERDURA
PEIX BLANC + PATATA
FRUITA

09

VERDURA
OU + ARRÒS
LÀCTIC

10

VERDURA
LLEGUM + ALTRES CEREALS
LÀCTIC

13

VERDURA
PEIX BLAU + PATATA
LÀCTIC

14

VERDURA
PORC + PATATA
LÀCTIC

15

LLEGUM
OU + VERDURA
FRUITA

16

VERDURA
AU + PASTA
LÀCTIC

17

ALTRES CEREALS
LLEGUM + VERDURA
LÀCTIC

20

VERDURA
PEIX BLAU + PATATA
LÀCTIC

21

VERDURA
OU + ARRÒS
LÀCTIC

22

VERDURA
AU + PATATA
FRUITA

23

VERDURA
OU + PATATA
LÀCTIC

24

VERDURA
PEIX BLAU + PATATA
LÀCTIC

27

VERDURA
AU + PASTA
LÀCTIC

28

VERDURA
LLEGUM + ALTRES CEREALS
LÀCTIC

29

ARRÒS
OU + VERDURA
FRUITA

30





CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA

GLUP GLUP!



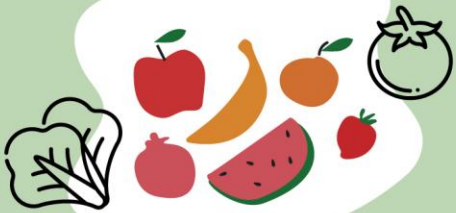
INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



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



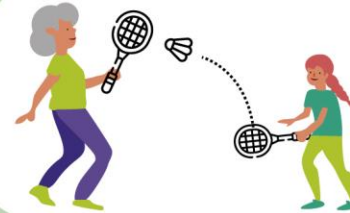
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com