



MENÚ:

RECOMANACIONS DE SOPAR

ESCOLA CLARET

OCTUBRE 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

VERDURA **02**

LLEGUM + ALTRES CEREALS

LÀCTIC

VERDURA **03**

PEIX BLANC + PATATA

LÀCTIC

ALTRES CEREALS **04**

AU + VERDURA

LÀCTIC

VERDURA **05**

PORC + PATATA

FRUITA

VERDURA **06**

OU + ARRÒS

LÀCTIC

LLEGUM **09**

AU + VERDURA

LÀCTIC

VERDURA **10**

OU + PATATA

LÀCTIC

VERDURA **11**

PEIX BLAU + ALTRES CEREALS

LÀCTIC

12

FESTIU

13

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

ALTRES CEREALS **16**

LLEGUM + VERDURA

LÀCTIC

VERDURA **17**

PEIX BLAU + PATATA

LÀCTIC

VERDURA **18**

OU + ARRÒS

LÀCTIC

VERDURA **19**

AU + PATATA

FRUITA

VERDURA **20**

OU + PATATA

LÀCTIC

VERDURA **23**

PEIX BLAU + PATATA

LÀCTIC

VERDURA **24**

AU + PASTA

LÀCTIC

ARRÒS **25**

LLEGUM + VERDURA

LÀCTIC

ALTRES CEREALS **26**

OU + VERDURA

FRUITA

VERDURA **27**

VEDELLA + LLEGUM

LÀCTIC

VERDURA **30**

PEIX BLAU + PATATA

LÀCTIC

LLEGUM **31**

AU + VERDURA

LÀCTIC

Graduada en Nutrición Humana y Dietética
Nuria Segura López
N.º de Colegiada: CAT002406



- EST. 1830 -

AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES



CreEa 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