

**MENÚ:****RECOMANACIONS DE SOPAR**

ESCOLA CLARET

SETEMBRE 2023

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**Dietista-Nutricionista: Mairer Pellegjero
Nº Colegiado: NA00166

01

04

05

ALTRES CEREALS
VEDELLA + PASTA
LÀCTIC

06

VERDURA
AU + PATATA
FRUITA

07

ARRÒS
OU + VERDURA
LÀCTIC

08

11

FESTIUALTRES CEREALS
AU + ALTRES CEREALS
LÀCTIC

12

VERDURA
LLEGUM + ARRÒS
LÀCTIC

13

VERDURA
OU + VERDURA
FRUITA

14

ARRÒS
PEIX BLAU + VERDURA
LÀCTIC

15

18

VERDURA
PEIX BLANC + VERDURA
LÀCTIC

19

VERDURA
VEDELLA + PATATA
LÀCTIC

20

VERDURA
AU + ALTRES CEREALS
LÀCTIC

21

VERDURA
OU + PATATA
FRUITA

22

ARRÒS
LLEGUM + VERDURA
LÀCTIC

25

FESTIUALTRES CEREALS
AU + VERDURA
LÀCTIC

26

VERDURA
PORC + PASTA
LÀCTIC

27

VERDURA
PEIX BLAU + PATATA
FRUITA

28

PASTA
OU + VERDURA
LÀCTIC

29



CreA la Teva Rutina Saludable En Família



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



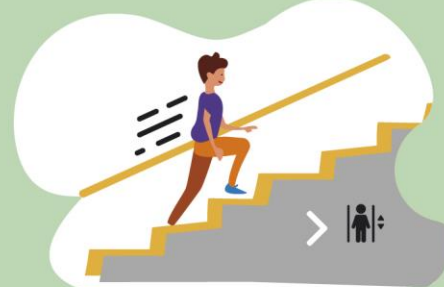
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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