



MENÚ:

RECOMANACIONS DE SOPAR

ESCOLA CLARET

DESEMBRE 2024

DILLUNS

VERDURA **02**
 PEIX BLAU + PATATA
 Làctic

DIMARTS

VERDURA **03**
 VEDELLA + PASTA
 Làctic

DIMECRES

ALTRES CEREALS **04**
 AU + VERDURA
 Làctic

DIJOUS

VERDURA **05**
 OU + PATATA
 FRUITA

DIVENDRES

06
FESTIU

VERDURA **09**
 PEIX BLAU + PATATA
 Làctic

PASTA **10**
 AU + VERDURA
 Làctic

VERDURA **11**
 LLEGUM + ARRÒS
 Làctic

ALTRES CEREALS **12**
 OU + VERDURA
 FRUITA

ARRÒS **13**
 PEIX BLANC + VERDURA
 Làctic

VERDURA **16**
 VEDELLA + PASTA
 Làctic

VERDURA **17**
 PEIX BLANC + PATATA
 Làctic

VERDURA **18**
 AU + ALTRES CEREALS
 Làctic

VERDURA **19**
 OU + PATATA
 Làctic

VERDURA **20**
 LLEGUM + ARRÒS
 FRUITA

- EST.  1830 - **23**
AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES

24

**BONES
FESTES**

25

26



Menú revisado
 por Dietistas-Nutricionistas Colegiadas
 

27

30



31





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