



MENÚ:

RECOMANACIONS DE SOPAR

ESCOLA CLARET

MAIG 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Graduada en Nutrición Humana y Dietética  
Marta Segura López  
Nº de Colegiada: CAT059987

01

02

FESTIU

DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ

VERDURA 05

PEIX BLAU + PATATA

LÀCTIC

VERDURA 06

AU + ALTRES CEREALS

LÀCTIC

VERDURA 07

LLEGUM + ALTRES CEREALS

LÀCTIC

VERDURA 08

OU + PATATA

FRUITA

VERDURA 09

PEIX BLANC + ARRÒS

LÀCTIC

ALTRES CEREALS 12

LLEGUM + VERDURA

LÀCTIC

PASTA 13

PEIX BLANC + VERDURA

LÀCTIC

VERDURA 14

AU + PATATA

LÀCTIC

VERDURA 15

OU + ALTRES CEREALS

FRUITA

VERDURA 16

VEDELLA + PATATA

LÀCTIC

VERDURA 19

PEIX BLAU + PATATA

LÀCTIC

VERDURA 20

VEDELLA + PASTA

LÀCTIC

ALTRES CEREALS 21

OU + VERDURA

LÀCTIC

VERDURA 22

AU + PATATA

FRUITA

ARRÒS 23

OU + VERDURA

LÀCTIC

VERDURA 26

PEIX BLAU + PATATA

LÀCTIC

PASTA 27

AU + VERDURA

LÀCTIC

VERDURA 28

LLEGUM + ARRÒS

LÀCTIC

ALTRES CEREALS 29

OU + PATATA

FRUITA

ARRÒS 30

PEIX BLANC + VERDURA

LÀCTIC

# 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 VES 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 >	pastafarros
pastafarros >	verdura
lleuguts >	verdura  pastafarros

### SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou >	carn  peix
peix >	ou  carn
lleuguts >	verdura  ou
carn >	ou  peix

### POSTRES

fruta	llet

Entitats col·laboradores:

