



MENÚ:

RECOMANACIONS DE SOPAR

ESCOLA CLARET

MAIG 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

VERDURA
PEIX BLAU + PATATA
LÀCTIC

02

VERDURA
OU + ARRÒS
LÀCTIC

03

VERDURA
AU + PATATA
FRUITA

04

VERDURA
OU + PATATA
LÀCTIC

05

VERDURA
PEIX BLAU + PATATA
LÀCTIC

08

VERDURA
AU + PASTA
LÀCTIC

09

ARRÒS
LLEGUM + PATATA
LÀCTIC

10

ALTRES CEREALS
OU + VERDURA
FRUITA

11

ARRÒS
VEDELLA + VERDURA
LÀCTIC

12

PASTA
OU + VERDURA
LÀCTIC

15

ARRÒS
AU + VERDURA
LÀCTIC

16

VERDURA
PEIX BLAU + PATATA
LÀCTIC

17

VERDURA
OU + PATATA
FRUITA

18

ALTRES CEREALS
VEDELLA + VERDURA
LÀCTIC

19

VERDURA
PEIX BLANC + PATATA
LÀCTIC

22

ARRÒS
PORC + VERDURA
LÀCTIC

23

VERDURA
LLEGUM + ALTRES CEREALS
LÀCTIC

24

VERDURA
AU + PATATA
FRUITA

25

VERDURA
OU + PATATA
LÀCTIC

26

PASTA
PEIX BLANC+ PATATA
LÀCTIC

29

VERDURA
AU + ALTRES CEREALS
LÀCTIC

30

VERDURA
OU + PATATA
LÀCTIC

31



Dietista-Nutricionista: Mireia Pellicer
Nº Colegiado: NA00166





CreEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTÈCOL 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