



# MENÚ

MARÇ 2022

ESCOLA CLARET – Recomanacions de sopars

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética  
 Cristina López Hernández  
 Nº de Colegiada:  
 CAT000304



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	01 VERDURA OU + PATATA LÀCTIC	02 VERDURA PEIX BLAU + ALTRES CEREALS LÀCTIC	03 VERDURA VEDELLA + PATATA FRUITA	04 ALTRES CEREALS AU + VERDURA LÀCTIC
07 ALTRES CEREALS LLEGUM + VERDURA LÀCTIC	08 VERDURA PEIX BLAU + PATATA LÀCTIC	09 VERDURA OU + ARRÒS LÀCTIC	10 VERDURA AU + PATATA FRUITA	11 VERDURA OU + PATATA LÀCTIC
14 VERDURA PEIX BLAU + PATATA LÀCTIC	15 VERDURA AU + PASTA LÀCTIC	16 VERDURA PORC + PATATA LÀCTIC	17 ALTRES CEREALS LLEGUM + VERDURA FRUITA	18 ARRÒS OU + VERDURA LÀCTIC
21 PASTA PEIX BLAU + VERDURA LÀCTIC	22 ARRÒS AU + VERDURA LÀCTIC	23 VERDURA PEIX BLANC + PATATA LÀCTIC	24 VERDURA OU + PATATA FRUITA	25 ALTRES CEREALS VEDELLA + VERDURA LÀCTIC
28 VERDURA PEIX BLANC + PATATA LÀCTIC	29 VERDURA OU + PATATA LÀCTIC	30 VERDURA LLEGUM + ALTRES CEREALS LÀCTIC	31 VERDURA AU + PATATA FRUITA	

# TORNADA AL COL·LEGI, TORNADA AL MENJADOR. ESPAIS SEGURS I SALUDABLES

Hostesa



Al menjador del col·legi, hi hem instaurat un nou protocol per complir amb les noves normatives de seguretat i de salut.

**1** Hem desenvolupat un protocol d'actuació únic que ha rebut la certificació AENOR i tot el nostre personal n'ha rebut formació específica.

**2** Apliquem totes les mesures per poder mantenir el distanciament de seguretat i evitar el contacte.

**3** Els nostres menús estan elaborats per nutricionistes i compleixen protocols de seguretat alimentària rigorosos.

Per a més informació, visiteu el web del col·legi

## RECOMANADOR DE SOPARS

### DINAR

pasta/arròs + carn

pasta/arròs + peix

pasta/arròs + ou

verdura + carn

verdura + peix

verdura + ou

llegums + carn

llegums + peix

llegums + ou

### SOPAR

verdura + peix

verdura + ou

verdura + carn

pasta/arròs + peix

pasta/arròs + ou

pasta/arròs + carn

verdura + peix

verdura + ou

verdura + carn

fruits

lactis

lactis

fruits

@hostesa

www.hostesa.com

## Entitats col·laboradores:

