



# MENÚ

NOVEMBRE 2022

ESCOLA CLARET – Recomanacions de sopars

DILLUNS


DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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



01

FESTIU

02

ALTRES CEREALS  
OU + VERDURA  
LÀCTIC

03

VERDURA  
PEIX BLANC + PATATA  
FRUITA

04

ARRÒS  
OU + VERDURA  
LÀCTIC

07

PASTA  
AU + VERDURA  
LÀCTIC

08

VERDURA  
OU + PATATA  
LÀCTIC

09

VERDURA  
PEIX BLAU + ALTRES CEREALS  
LÀCTIC

10

VERDURA  
VEDELLA + PATATA  
FRUITA

11

ALTRES CEREALS  
AU + VERDURA  
LÀCTIC

14

ALTRES CEREALS  
LLEGUM + VERDURA  
LÀCTIC

15

VERDURA  
PEIX BLAU + PATATA  
LÀCTIC

16

VERDURA  
OU + ARRÒS  
LÀCTIC

17

VERDURA  
AU + PATATA  
FRUITA

18

VERDURA  
OU + PATATA  
LÀCTIC

21

VERDURA  
PEIX BLAU + PATATA  
LÀCTIC

22

VERDURA  
AU + PASTA  
LÀCTIC

23

VERDURA  
PORC + PATATA  
LÀCTIC

24

ALTRES CEREALS  
LLEGUM + VERDURA  
FRUITA

25

ARRÒS  
OU + VERDURA  
LÀCTIC

28

PASTA  
OU + VERDURA  
LÀCTIC

29

ARRÒS  
AU + VERDURA  
LÀCTIC

30

VERDURA  
PEIX BLAU + PATATA  
LÀCTIC

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



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



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		SOPAR	
pasta/arròs	+  carn	verdura	+  peix
pasta/arròs	+  peix	verdura	+  ou
pasta/arròs	+  ou	verdura	+  carn
verdura	+  carn	pasta/arròs	+  peix
verdura	+  peix	pasta/arròs	+  ou
verdura	+  ou	pasta/arròs	+  carn
llegums	+  carn	verdura	+  peix
llegums	+  peix	verdura	+  ou
llegums	+  ou	verdura	+  carn
fruita		lacti	
		lacti	fruita

@hostesa

www.hostesa.com

Entitats col·laboradores:

