



# MENÚ

OCTUBRE 2022

ESCOLA CLARET – Recomanacions de sopars

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

03

VERDURA  
VEDELLA + PASTA  
LÀCTIC

04

VERDURA CREMA  
PEIX BLAU + PATATA  
LÀCTIC

05

ALTRES CEREALS  
OU + VERDURA  
LÀCTIC

06

VERDURA  
AU + PATATA  
FRUITA

07

ARRÒS  
OU + VERDURA  
LÀCTIC

10

VERDURA  
PEIX BLANC + PATATA  
LÀCTIC

11

VERDURA CREMA  
AU + ALTRES CEREALS  
LÀCTIC

12

FESTIU

13

ALTRES CEREALS  
LLEGUM + VERDURA  
FRUITA

14

PASTA  
PEIX BLAU + VERDURA  
LÀCTIC

17

VERDURA CREMA  
PEIX BLANC + PATATA  
LÀCTIC

18

PASTA  
OU + VERDURA  
LÀCTIC

19

VERDURA  
LLEGUM + ALTRES CEREALS  
LÀCTIC

20

VERDURA  
OU + PATATA  
FRUITA

21

ARRÒS  
AU + VERDURA  
LÀCTIC

24

VERDURA CREMA  
PEIX BLAU + PATATA  
LÀCTIC

25

ALTRES CEREALS  
VEDELLA + VERDURA  
LÀCTIC

26

VERDURA  
AU + PASTA  
LÀCTIC

27

ARRÒS  
OU + VERDURA  
LÀCTIC

28

PASTA  
PEIX BLANC + VERDURA  
FRUITA

31

DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ



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



# 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		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:

