

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

 Puré de carbassa, mongeta verda i lluç **03**

Compota de sabors variats

 Puré de pastanaga i vedella **04**

Compota de sabors variats

 Puré de mongeta verda i pollastre **05**

Compota de sabors variats

 Puré de carbassó i bacallà **06**

Compota de sabors variats

07
FESTIU
10
FESTIU

 Puré de mongeta verda i gall dindi **11**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de pastanaga i lluç **12**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de carbassa, mongeta verda i pollastre **13**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de carbassó, pastanaga i pollastre **14**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de pastanaga, mongeta verda i bacallà **17**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de carbassa i vedella **18**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de mongeta verda i gall dindi **19**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de pastanaga i pollastre **20**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de carbassó i lluç **21**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de carbassa i lluç **24**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de mongeta verda i pollastre **25**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de carbassó, pastanaga i vedella **26**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de carbassa, mongeta verda i bacallà **27**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de carbassó i gall dindi **28**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

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



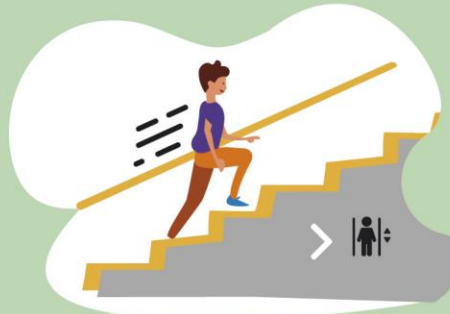
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O 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

Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPAR

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
🥦	🍝
llegums	ou
🍖	verdura
carn	ou
	🍝
	peix

POSTRES

🍏	🥛
fruita	lacti

Entitats col·laboradores:

