

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				Puré de carbassó i lluç 01
				Compota de sabors variats
				BERENARS: Triturat de fruites
Puré de pastanaga, mongeta verda i bacallà 04	Puré de carbassa, arròs i pollastre 05	06	07	08
Compota de sabors variats	Compota de sabors variats	FESTIU	DIÀ DE LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
BERENARS: Triturat de fruites	BERENARS: Triturat de fruites			
Puré de carbassa, mongeta verda, llegum i lluç 11	Puré de pastanaga, llegum i vedella 12	Puré de carbassa, pastanaga, pasta i vedella 13	Puré de carbassó, arròs i bacallà 14	Puré de carbassa, pastanaga i pollastre 15
Compota de sabors variats	Compota de sabors variats	Compota de sabors variats	Compota de sabors variats	Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites	BERENARS: Triturat de fruites	BERENARS: Triturat de fruites	BERENARS: Triturat de fruites	BERENARS: Triturat de fruites
Puré de carbassó i vedella 18	Puré de carbassa, mongeta verda i lluç 19	Puré de pastanaga i pollastre 20	Puré de mongeta verda, pasta i gall dindi 21	Puré de carbassó, pastanaga i pollastre 22
Compota de sabors variats	Compota de sabors variats	Compota de sabors variats	Compota de sabors variats	Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites	BERENARS: Triturat de fruites	BERENARS: Triturat de fruites		
FESTIU 25	26	Puré de mongeta verda i gall dindi 27	Puré de pastanaga i pollastre 28	Puré de carbassó, pasta i lluç 29
	FESTIU	Compota de sabors variats	Compota de sabors variats	Compota de sabors variats

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL
ENFRONT DEL COVID-19
SERUNION



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



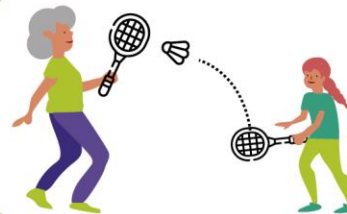
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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 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

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



www.serunion.es