

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Puré de pastanaga, mongeta verda i gall dindi **04**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa i pollastre **05**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

FESTIU

06

DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ

07

FESTIU

08

Puré de carbassa, mongeta verda i pollastre **11**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga i vedella **12**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, pastanaga i vedella **13**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i gall dindi **14**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, pastanaga i pollastre **15**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i vedella **18**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, 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 mongeta verda i gall dindi **21**

Compota de sabors variats

Puré de carbassó, pastanaga i pollastre **22**

Compota de sabors variats

FESTIU

25



FESTIU

26

Puré de mongeta verda i gall dindi **27**

Compota de sabors variats

Puré de pastanaga i pollastre **28**

Compota de sabors variats

Puré de carbassó i gall dindi **29**

Compota de sabors variats

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**



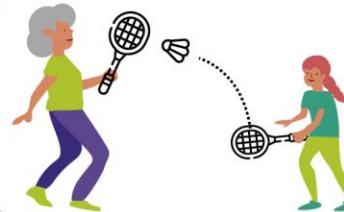
**SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES**



**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 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:

