

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 i pollastre 05	06	07	08
Compota de sabors variats	Compota de sabors variats	FESTIU	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
BERENARS: Triturat de fruites	BERENARS: Triturat de fruites			
Puré de carbassa, mongeta verda i lluç 11	Puré de pastanaga i vedella 12	Puré de carbassa, pastanaga i vedella 13	Puré de carbassó 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 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 i lluç 29
	FESTIU	Compota de sabors variats	Compota de sabors variats	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**



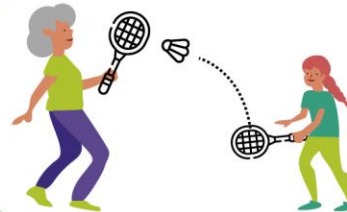
**SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES**



**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:

