

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

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

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	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



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	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



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	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:

