

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

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

# 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:

