

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

01	Puré de pastanaga i gall dindi Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	02	Puré de mongeta verda i pollastre Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	03	Puré de carbassó i gall dindi Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	04	Puré de carbassa, pastanaga i pollastre Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	05	
Puré de carbassó i pollastre Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	08	Puré de pastanaga i gall dindi Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	09	Puré de carbassa, mongeta verda i pollastre Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	10	Puré de carbassó, pastanaga i gall dindi Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	11	Puré de mongeta verda i pollastre Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	12
Puré de pastanaga, mongeta verda i gall dindi Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	15	Puré de carbassa i pollastre Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	16	Puré de mongeta verda i gall dindi Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	17	Puré de pastanaga i pollastre Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	18	Puré de carbassó i gall dindi Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	19
Puré de carbassa i gall dindi Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	22	Puré de mongeta verda i pollastre Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	23	Puré de carbassó, pastanaga i gall dindi Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	24	Puré de carbassa, mongeta verda i pollastre Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	25	Puré de carbassó i gall dindi Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	26
Puré de carbassa, mongeta verda i gall dindi Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	29	Puré de pastanaga i pollastre Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	30						

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:

