

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

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

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:

