

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

<p style="text-align: right;">01</p> <p>Puré de pastanaga, llegum i vedella</p> <p>Compota de sabors variats</p> <p>BERENARS: Triturat de fruites</p>	<p style="text-align: right;">02</p> <p>Puré de pastanaga, llegum i vedella</p> <p>Compota de sabors variats</p> <p>BERENARS: Triturat de fruites</p>	<p style="text-align: right;">03</p> <p>Puré de mongeta verda i pollastre</p> <p>Compota de sabors variats</p> <p>BERENARS: Triturat de fruites</p>	<p style="text-align: right;">04</p> <p>Puré de carbassó, arròs i lluç</p> <p>Compota de sabors variats</p> <p>BERENARS: Triturat de fruites</p>	<p style="text-align: right;">05</p> <p>Puré de carbassa, pastanaga, pèsols i vedella</p> <p>Compota de sabors variats</p> <p>BERENARS: Triturat de fruites</p>
<p>Puré de carbassó, arròs i bacallà 08</p> <p>Compota de sabors variats</p> <p>BERENARS: Triturat de fruites</p>	<p>Puré de pastanaga, llegum i gall dindi 09</p> <p>Compota de sabors variats</p> <p>BERENARS: Triturat de fruites</p>	<p>Puré de carbassa, mongeta verda i pollastre 10</p> <p>Compota de sabors variats</p> <p>BERENARS: Triturat de fruites</p>	<p>Puré de carbassó, pastanaga i vedella 11</p> <p>Compota de sabors variats</p> <p>BERENARS: Triturat de fruites</p>	<p>Puré de mongeta verda, pasta i lluç 12</p> <p>Compota de sabors variats</p> <p>BERENARS: Triturat de fruites</p>
<p>Puré de pastanaga, mongeta verda, pasta i vedella 15</p> <p>Compota de sabors variats</p> <p>BERENARS: Triturat de fruites</p>	<p>Puré de carbassa, arròs i pollastre 16</p> <p>Compota de sabors variats</p> <p>BERENARS: Triturat de fruites</p>	<p>Puré de mongeta verda, llegum i vedella 17</p> <p>Compota de sabors variats</p> <p>BERENARS: Triturat de fruites</p>	<p>Puré de pastanaga i lluç 18</p> <p>Compota de sabors variats</p> <p>BERENARS: Triturat de fruites</p>	<p>Puré de carbassó i gall dindi 19</p> <p>Compota de sabors variats</p> <p>BERENARS: Triturat de fruites</p>
<p>Puré de carbassa, arròs i vedella 22</p> <p>Compota de sabors variats</p> <p>BERENARS: Triturat de fruites</p>	<p>Puré de mongeta verda, llegum i lluç 23</p> <p>Compota de sabors variats</p> <p>BERENARS: Triturat de fruites</p>	<p>Puré de carbassó, pastanaga i gall dindi 24</p> <p>Compota de sabors variats</p> <p>BERENARS: Triturat de fruites</p>	<p>Puré de carbassa, mongeta verda, pasta i bacallà 25</p> <p>Compota de sabors variats</p> <p>BERENARS: Triturat de fruites</p>	<p>Puré de carbassó, llegum i vedella 26</p> <p>Compota de sabors variats</p> <p>BERENARS: Triturat de fruites</p>
<p>Puré de carbassa, mongeta verda, pasta i gall dindi 29</p> <p>Compota de sabors variats</p> <p>BERENARS: Triturat de fruites</p>	<p>Puré de pastanaga, llegum i vedella 30</p> <p>Compota de sabors variats</p> <p>BERENARS: Triturat de fruites</p>			

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:

