

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

		01 <i>FESTIU</i>	02 Puré de carbassó, llegum i pollastre Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	03 Puré de carbassa, mongeta verda i lluç Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites
06 Puré de carbassó i lluç Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	07 Puré de carbassa, mongeta verda, arròs i pollastre Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	08 Puré de pastanaga, llegum i vedella Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	09 Puré de mongeta verda, pasta i bacallà Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	10 Puré de carbassó, pastanaga i vedella Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites
13 Puré de pastanaga, mongeta verda, pasta i vedella Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	14 Puré de carbassa, arròs i lluç Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	15 Puré de mongeta verda i vedella Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	16 Puré de pastanaga i pollastre Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	17 <i>DIÀ DE LLIURE DISPOSICIÓ</i>
20 <i>FESTIU</i>	21 Puré de carbassa, arròs i pollastre Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	22 Puré de mongeta verda i lluç Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	23 Puré de carbassó, pastanaga, pasta i vedella Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	24 Puré de carbassó i gall dindi Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites
27 Puré de carbassa, mongeta verda, llegum i lluç Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	28 Puré de pastanaga, llegum i vedella Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	29 Puré de carbassa, pastanaga, pasta i vedella Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	30 Puré de carbassó, arròs i bacallà Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	31 Puré de carbassa, pastanaga i pollastre Compota de sabors variats 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:

