

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

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

# 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:

