

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Puré de carbassa i pollastre **02**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga, mongeta verda i gall dindi **03**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda i gall dindi **04**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga i pollastre **05**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i gall dindi **06**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa i gall dindi **09**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i pollastre **10**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

**11**

FESTIU

Puré de carbassó i gall dindi **12**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, mongeta verda i pollastre **13**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, mongeta verda i pollastre **16**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga i gall dindi **17**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda i pollastre **18**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i gall dindi **19**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, pastanaga i pollastre **20**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i pollastre **23**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

FESTIU

**24**

Puré de carbassa, mongeta verda i pollastre **25**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó, pastanaga i gall dindi **26**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda i pollastre **27**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga, mongeta verda i pollastre **30**

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:

