

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Puré de carbassa i vedella **02**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga, mongeta verda i bacallà **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 lluç **06**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa i lluç **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 bacallà **13**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

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

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga i vedella **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 lluç **19**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

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

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i bacallà **23**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

24

FESTIU

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

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó, pastanaga i vedella **26**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda i lluç **27**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga, mongeta verda i vedella **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:

