

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	Puré de carbassa, arròs i gall dindi 01 Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Puré de mongeta verda, llegum i vedella 02 Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Puré de carbassó i lluç 03 Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Puré de carbassa, mongeta verda i pollastre 04 Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites
Puré de carbassa, arròs i vedella 07 Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Puré de mongeta verda, llegum i lluç 08 Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Puré de carbassó, pastanaga i gall dindi 09 Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Puré de carbassa, mongeta verda, pasta i bacallà 10 Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Puré de carbassó, llegum i vedella 11 Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites
Puré de carbassó, pastanaga, pasta i gall dindi 14 Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Puré de carbassa, llegum i vedella 15 Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Puré de mongeta verda, arròs i bacallà 16 Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Puré de carbassó, llegum i pollastre 17 Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Puré de carbassa, mongeta verda i lluç 18 Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites
Puré de carbassó i lluç 21 Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Puré de carbassa, mongeta verda, arròs i pollastre 22 Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Puré de pastanaga, llegum i vedella 23 Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Puré de mongeta verda, pasta i bacallà 24 Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Puré de carbassó, pastanaga i vedella 25 Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites
Puré de pastanaga, mongeta verda, pasta i vedella 28 Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Puré de carbassa, arròs i lluç 29 Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Puré de mongeta verda i vedella 30 Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	31 DIÀ DE LLIURE DISPOSICIÓ	



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:

