


DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	Puré de carbassa i gall dindi 01	Puré de mongeta verda i vedella 02	Puré de carbassó i lluç 03	Puré de carbassa, mongeta verda i pollastre 04
	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 i vedella 07	Puré de mongeta verda i lluç 08	Puré de carbassó, pastanaga i gall dindi 09	Puré de carbassa, mongeta verda i bacallà 10	Puré de carbassó i vedella 11
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
Puré de carbassó, pastanaga i gall dindi 14	Puré de carbassa i vedella 15	Puré de mongeta verda i bacallà 16	Puré de carbassó i pollastre 17	Puré de carbassa, mongeta verda i lluç 18
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
Puré de carbassó i lluç 21	Puré de carbassa, mongeta verda i pollastre 22	Puré de pastanaga i vedella 23	Puré de mongeta verda i bacallà 24	Puré de carbassó, pastanaga i vedella 25
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
Puré de pastanaga, mongeta verda i vedella 28	Puré de carbassa i lluç 29	Puré de mongeta verda i vedella 30	31	
Compota de sabors variats	Compota de sabors variats	Compota de sabors variats	<p>DIÀ DE LLIURE DISPOSICIÓ</p> 	
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
🥬	🥚
llegums	ou
🍖	verdura
carn	ou
	🐟
	peix

POSTRES

🍏	🥛
fruita	lacti

Entitats col·laboradores:

