

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOURS**
**DIVENDRES**

Puré de pastanaga, mongeta verda i bacallà **04**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, mongeta verda i gall dindi **11**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda i vedella **18**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga, mongeta verda, arròs i bacallà **25**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa i pollastre **05**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga i lluç **12**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, mongeta verda, llegum i gall dindi **19**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa i vedella **26**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda, arròs i lluç **06**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda, pastanaga, llegum i vedella **13**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga, arròs i lluç **20**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda i gall dindi **27**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó, pastanaga, pasta i vedella **07**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, pastanaga, arròs i bacallà **14**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó, pasta i vedella **21**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga i pollastre **28**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i gall dindi **08**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

**Puré de carbassó, pasta i pollastre 15**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda, pastanaga i pollastre **22**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó, pasta i lluç **29**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

**FESTIU**

01



# CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19  
SERUNION



**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**



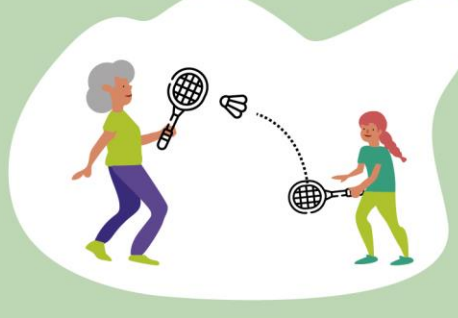
**SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES**



**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:

