

DILLUNS

Puré de carbassa, llegum i bacallà **02**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga, pasta i vedella **09**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó, arròs i bacallà **16**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga, mongeta verda, pasta i vedella **23**

Compota de sabors variats

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

Compota de sabors variats

DIMARTS

Puré de carbassó, arròs i pollastre **03**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, mongeta verda i bacallà **10**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, mongeta verda i pollastre **17**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, arròs i lluç **24**

Compota de sabors variats

Puré de carbassa i pollastre **31**

Compota de sabors variats

DIMECRES

Puré de carbassa, mongeta verda, pasta i lluç **04**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda i pollastre **11**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda, pasta i lluç **18**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

BONES

25

DIJOUS

Puré de carbassó i pollastre **05**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó, arròs i lluç **12**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó, pastanaga i vedella **19**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

FESTES

26

DIVENDRES

FESTIU

06

Puré de carbassa, pastanaga i gall dindi **13**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga, llegum i gall dindi **20**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i bacallà **27**

Compota de sabors variats



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:

