

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Puré de carbassa i bacallà **02**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i pollastre **03**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

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

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i pollastre **05**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

**FESTIU**

**06**

Puré de pastanaga i vedella **09**

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 mongeta verda i pollastre **11**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i lluç **12**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

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

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i bacallà **16**

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 mongeta verda i lluç **18**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

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

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga i gall dindi **20**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

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

Compota de sabors variats

Puré de carbassa i lluç **24**

Compota de sabors variats

**BONES**

**25**

**FESTES**

**26**

Puré de carbassó i bacallà **27**

Compota de sabors variats

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

Compota de sabors variats

Puré de carbassa i pollastre **31**

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**



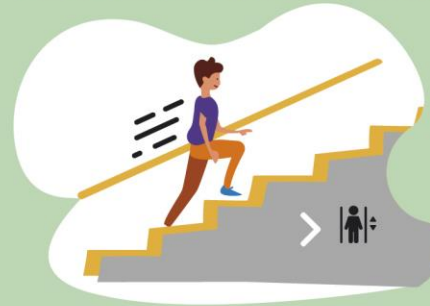
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS  
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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:

