

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

Puré de carbassa, mongeta verda,
pasta i vedella

02

Puré de carbassó, llegum i bacallà

03

Compota de sabors variats

Compota de sabors variats

06

FESTIU

Puré de carbassa, llegum i vedella

07

Puré de mongeta verda, arròs i bacallà

08

Puré de carbassó, llegum i pollastre

09

Puré de carbassa, mongeta verda i lluç

10

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

Puré de carbassó i lluç

13

Puré de carbassa, mongeta verda, arròs
i pollastre

14

Puré de pastanaga, llegum i vedella

15

Puré de mongeta verda, pasta i bacallà

16

Puré de carbassó, pastanaga, llegum i
gall dindi

17

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,
pasta i vedella

20

Puré de carbassa, arròs i lluç

21

Puré de mongeta verda i vedella

22

Puré de pastanaga i pollastre

23

Puré de carbassó i bacallà

24

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
bacallà

27

Puré de carbassa i pollastre

28

Puré de mongeta verda, arròs i lluç

29

Puré de carbassó, pastanaga, pasta i
vedella

30

Puré de carbassó i gall dindi

31

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

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 VES 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	lactis
--------	--------

Entitats col·laboradores:

