

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

Puré de carbassa, mongeta verda i vedella

02

Compota de sabors variats

Puré de carbassó i bacallà

03

Compota de sabors variats

06

FESTIU

Puré de carbassa i vedella

07

Compota de sabors variats

Puré de mongeta verda i bacallà

08

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i pollastre

09

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, mongeta verda i lluç

10

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i lluç

13

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, mongeta verda i pollastre

14

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga i vedella

15

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda i bacallà

16

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó, pastanaga i gall dindi

17

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga, mongeta verda i vedella

20

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa i lluç

21

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda i vedella

22

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga i pollastre

23

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i bacallà

24

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga, mongeta verda i bacallà

27

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa i pollastre

28

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda i lluç

29

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó, pastanaga i vedella

30

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i gall dindi

31

Compota de sabors variats

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	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:

