

DILLUNS

Puré de carbassa, mongeta verda i gall dindi **03**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

DIMARTS

Puré de pastanaga i lluç **04**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

DIMECRES

Puré de mongeta verda, pastanaga, llegum i vedella **05**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

DIJOUS

Puré de carbassa, pastanaga, arròs i bacallà **06**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

DIVENDRES

Puré de carbassó, pasta i pollastre **07**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda i vedella **10**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

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

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga, arròs i lluç **12**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó, pasta i vedella **13**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda, pastanaga i pollastre **14**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga, mongeta verda, arròs i bacallà **17**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa i vedella **18**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda i gall dindi **19**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga i pollastre **20**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó, pasta i lluç **21**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, llegum i bacallà **24**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga, arròs i pollastre **25**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i gall dindi **26**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda, pastanaga i lluç **27**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó, carbassa, pasta i pollastre **28**

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:

