

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga i lluç **04**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

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

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

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

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó 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 i gall dindi **11**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga i lluç **12**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó 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 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 i lluç **21**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa i bacallà **24**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga 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 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:

