

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

**03**

**DIA DE  
LLIURE  
DISPOSICIÓ**

**04**

Puré de pastanaga, pasta i vedella

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

**05**

Puré de carbassa, mongeta verda i bacallà

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

**06**

Puré de carbassa, pastanaga i gall dindi

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

**07**

Puré de carbassó, arròs i lluç

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

**10**

Puré de pastanaga, llegum i vedella

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

**11**

Puré de carbassa, mongeta verda i pollastre

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

**12**

Puré de carbassó, arròs i bacallà

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

**13**

Puré de carbassó, pastanaga, llegum i gall dindi

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

**14**

Puré de mongeta verda, pasta i lluç

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

**17**

Puré de pastanaga, mongeta verda, pasta i vedella

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

**18**

Puré de carbassa, arròs i lluç

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

**19**

Puré de mongeta verda, llegum i gall dindi

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

**20**

Puré de carbassa, mongeta verda i pollastre

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

**21**

Puré de carbassó i bacallà

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

**24**

Puré de carbassa, arròs i vedella

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

**25**

Puré de mongeta verda, llegum i lluç

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

**26**

Puré de carbassó, pastanaga i gall dindi

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

**27**

Puré de carbassa, mongeta verda, pasta i vedella

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

**28**

Puré de carbassó, llegum i bacallà

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

**31**

Puré de carbassó, pastanaga, pasta i gall dindi

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:

