

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

03

Puré de pastanaga i vedella

04

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, mongeta verda i bacallà

05

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, pastanaga i gall dindi

06

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i lluç

07

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga i vedella

10

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, mongeta verda i pollastre

11

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i bacallà

12

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó, pastanaga i gall dindi

13

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda i lluç

14

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga, mongeta verda i vedella

17

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa i lluç

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 carbassa, mongeta verda i pollastre

20

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i bacallà

21

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa i vedella

24

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda i lluç

25

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó, pastanaga i gall dindi

26

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, mongeta verda i vedella

27

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i bacallà

28

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó, pastanaga 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:

