

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Puré de carbassó, llegum i pollastre **01**

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda, arròs i bacallà **02**

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, llegum i vedella **03**

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, mongeta verda i lluç **04**

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i lluç **07**

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó, pastanaga, llegum i gall dindi **08**

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga i vedella **09**

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda, pasta i pollastre **10**

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, mongeta verda, arròs i bacallà **11**

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites



Puré de pastanaga, mongeta verda, pasta i vedella **14**

Compota de sabors variats

Puré de carbassa, arròs i lluç **15**

Compota de sabors variats

Puré de mongeta verda i vedella **16**

Compota de sabors variats

Puré de pastanaga i pollastre **17**

Compota de sabors variats

FESTIU

18

21

FESTIU



Puré de carbassó, pastanaga i pollastre **22**

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, carbassó i vedella **23**



Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites



Puré de mongeta verda, arròs i lluç **24**

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i gall dindi **25**

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, mongeta verda i gall dindi **28**

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga i lluç **29**

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda, pastanaga, llegum i vedella **30**

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:

