

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Puré de carbassó i pollastre **01**

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda i bacallà **02**

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa 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 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 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 i vedella **14**

Compota de sabors variats

Puré de carbassa 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 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 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:

