

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

			01	02
			FESTIU	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Puré de mongeta verda i vedella 05	Puré de carbassa, mongeta verda, llegum i gall dindi 06	Puré de pastanaga, arròs i lluç 07	Puré de carbassó, pasta i vedella 08	Puré de mongeta verda, pastanaga i pollastre 09
Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites
Puré de pastanaga, mongeta verda, arròs i bacallà 12	Puré de carbassa i vedella 13	Puré de mongeta verda i gall dindi 14	Puré de pastanaga i pollastre 15	Puré de carbassó, pasta i lluç 16
Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites
Puré de carbassa, llegum i bacallà 19	Puré de carbassó, arròs i pollastre 20	Puré de carbassa, mongeta verda, pasta i lluç 21	Puré de carbassó i pollastre 22	Puré de mongeta verda, pastanaga i gall dindi 23
Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites
Puré de pastanaga, pasta i vedella 26	Puré de carbassa, mongeta verda i bacallà 27	Puré de mongeta verda i pollastre 28	Puré de carbassó, arròs i lluç 29	Puré de carbassa, pastanaga i gall dindi 30
Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	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/arros
pasta/arros	>	verdura
lleugums	>	verdura pasta/arros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn peix
peix	>	ou carn
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

