

DILLUNS

Puré de pastanaga, llegum i vedella **02**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

DIMARTS

Puré de carbassa, mongeta verda i pollastre **03**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

DIMECRES

Puré de carbassó, arròs i bacallà **04**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

DIJOUS

Puré de carbassó, pastanaga, llegum i gall dindi **05**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

DIVENDRES

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

06

FESTIU

09

Puré de carbassa, arròs i lluç **10**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda, llegum i gall dindi **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 carbassa, mongeta verda i pollastre **13**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, arròs i vedella **16**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda, llegum i lluç **17**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó, pastanaga i gall dindi **18**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, mongeta verda, llegum i bacallà **19**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó, pasta i pollastre **20**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó, pastanaga, pasta i gall dindi **23**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

FESTIU

24

Puré de mongeta verda, arròs i bacallà **25**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó, llegum i pollastre **26**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, mongeta verda i lluç **27**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i lluç **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/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:

