

DILLUNS

Puré de pastanaga 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 i bacallà **04**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

DIJOUS

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

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

DIVENDRES

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

06

FESTIU

09

Puré de carbassa i lluç **10**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda 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 i vedella **16**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda 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 i bacallà **19**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i pollastre **20**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

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

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

FESTIU

24

Puré de mongeta verda i bacallà **25**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó 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
llegums	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
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:

