

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

 Puré de mongeta verda i vedella **01**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de pastanaga i pollastre **02**

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de carbassó i bacallà **03**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de pastanaga, mongeta verda i bacallà **06**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de carbassa i pollastre **07**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de mongeta verda, arròs i lluç **08**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de carbassó, pastanaga, pasta i vedella **09**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de carbassó i gall dindi **10**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

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

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de pastanaga i lluç **14**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de mongeta verda, pastanaga, llegum i vedella **15**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de carbassa, pastanaga, arròs i bacallà **16**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de carbassó, pasta i pollastre **17**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de mongeta verda i vedella **20**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de carbassa, mongeta verda, llegum i gall dindi **21**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de pastanaga, arròs i lluç **22**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

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

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de mongeta verda, pastanaga i pollastre **24**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de pastanaga, mongeta verda, arròs i bacallà **27**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de carbassa i vedella **28**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de mongeta verda i gall dindi **29**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de pastanaga i pollastre **30**

Compota de sabors variats

BERENARS: Triturat de fruites

 Puré de carbassó, pasta i lluç **31**

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:

