

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

03

Puré de carbassó i pollastre

04

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, mongeta verda i lluç

05

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i pollastre

06

BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda, pastanaga i gall dindi

07

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga i vedella

10

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, mongeta verda i bacallà

11

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda i pollastre

12

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i lluç

13

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, pastanaga i gall dindi

14

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga i vedella

17

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, mongeta verda i pollastre

18

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i bacallà

19

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó, pastanaga i gall dindi

20

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda i lluç

21

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga, mongeta verda i vedella

24

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa i lluç

25

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda i gall dindi

26

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i bacallà

27

Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, mongeta verda i pollastre

28

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:

