

DILLUNS

Puré de carbassa, arròs i vedella **01**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

DIMARTS

Puré de carbassó, pastanaga i lluç **02**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

DIMECRES

Puré de mongeta verda i gall dindi **03**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

DIJOUS

Puré de carbassa, carbassó, pasta i vedella **04**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

DIVENDRES

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

FESTIU

Puré de carbassa, porro i llegum **09**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda, arròs i bacallà **10**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó, pastanaga i llegum **11**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, mongeta verda i lluç **12**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de minestra i lluç **15**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, mongeta verda, arròs i pollastre **16**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda, pasta i peix carboner **17**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga, porro i gall dindi **18**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó, pastanaga, llegum i arròs **19**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga, mongeta verda, pasta i vedella **22**
-
Compota de sabors variats

Puré de carbassa, ceba, arròs i lluç **23**
-
Compota de sabors variats

Puré de mongeta verda i llegum **24**
-
Compota de sabors variats

**BONES
FESTES**



Puré de pastanaga, mongeta verda i bacallà **29**
-
Compota de sabors variats

Puré de carbassa i pollastre **30**
-
Compota de sabors variats

Puré de mongeta verda, arròs i lluç **31**
-
Compota de sabors variats



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/arròs
pasta/arròs	>	verdura
lleugums	>	verdura pasta/arròs

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:

