

DILLUNS

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

DIVENDRES

**DIA DE  
LLIURE  
DISPOSICIÓ**

**FESTIU**

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

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

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

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

Puré de mongeta verda 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 i pollastre **19**  
-  
Compota de sabors variats  
BERENARS: Triturat de fruites

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

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

Puré de mongeta verda i vedella **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 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/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:

