

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Puré de carbassa, mongeta verda i pollastre **05**
-
Compota de sabors variats

Puré de mongeta verda i vedella **12**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de minestra i bacallà **19**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa i bacallà **26**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

BON ANY!!

FESTIU

Puré de carbassa, porro i gall dindi **13**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa i vedella **20**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i pollastre **27**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda, pastanaga i vedella **07**
-
Compota de sabors variats

Puré de pastanaga, pèsols i lluç **14**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda, ceba i pollastre **21**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassa, mongeta verda i lluç **28**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites



01

Puré de carbassa, pastanaga i bacallà **08**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i vedella **15**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pastanaga, porro i vedella **22**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i vedella **29**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó, pèsols i gall dindi **02**
-
Compota de sabors variats

Puré de carbassó i pollastre **09**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de pèsols, ceba i pollastre **16**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de carbassó i lluç **23**
-
Compota de sabors variats
BERENARS: Triturat de fruites

Puré de mongeta verda, pastanaga i gall dindi **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
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:

