

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			01	02
			<i>FESTIU</i>	<i>DIA DE LLIURE</i> <i>DISPOSICIÓ</i>
Porros, carbassa i patata amb peix blanc 05 Fruita de temporada Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes	Mongetes tendres, ceba, pastanaga i patata amb pollastre 06 Fruita de temporada Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes	Carbassa, api, carbassó i patata amb peix blanc 07 Fruita de temporada Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes	Mongetes tendres, porros, pastanaga i patata amb vedella 08 Fruita de temporada Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes	Carbassó, ceba, pastanaga i patata amb peix blanc 09 Fruita de temporada Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes
Mongetes tendres, ceba, pastanaga i patata peix blanc 12 Fruita de temporada Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes	Pastanaga, api, carbassó i patata amb vedella 13 Fruita de temporada Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes	Mongetes tendres, porros, pastanaga i patata amb pollastre 14 Fruita de temporada Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes	Carbassó, ceba, pastanaga i patata amb gall dindi 15 Fruita de temporada Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes	Porros, carbassa i patata amb peix blanc 16 Fruita de temporada Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes
Carbassó, ceba, pastanaga i patata amb peix blanc 19 Fruita de temporada Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes	Porros, carbassa i patata amb pollastre 20 Fruita de temporada Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes	Mongetes tendres, ceba, pastanaga i patata amb gall dindi 21 Fruita de temporada Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes	Carbassa, api, carbassó i patata amb peix blanc 22 Fruita de temporada Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes	Mongetes tendres, porros, pastanaga i patata amb vedella 23 Fruita de temporada Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes
Carbassó, porros, carbassa i patata amb gall dindi 26 Fruita de temporada Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes	Mongetes tendres, ceba, pastanaga i patata amb peix blanc 27 Fruita de temporada Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes	Carbassa, api, carbassó i patata amb pollastre 28 Fruita de temporada Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes	Mongetes tendres, porros, pastanaga i patata amb vedella 29 Fruita de temporada Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes	Carbassó, ceba, pastanaga i patata amb gall dindi 30 Fruita de temporada Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

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	>	pasti/arròs
pasti/arròs	>	verdura
llegums	>	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
llegums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

