

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01



02

Tornada a l'escola

03

04

05

Porros, carbassa i patata amb peix blanc

08

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, ceba, pastanaga i patata amb pollastre

09

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassa, api, carbassó i patata amb peix blanc

10

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

FESTIU

11

Carbassó, ceba, pastanaga i patata amb peix blanc

12

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, ceba, pastanaga i patata peix blanc

15

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Pastanaga, api, carbassó i patata amb vedella

16

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, porros, pastanaga i patata amb pollastre

17

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassó, ceba, pastanaga i patata amb gall dindi

18

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Porros, carbassa i patata amb peix blanc

19

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassó, ceba, pastanaga i patata amb peix blanc

22

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Porros, carbassa i patata amb pollastre

23

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, ceba, pastanaga i patata amb gall dindi

24

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassa, api, carbassó i patata amb peix blanc

25

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, porros, pastanaga i patata amb vedella

26

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassó, porros, carbassa i patata amb gall dindi

29

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, ceba, pastanaga i patata amb peix blanc

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	>	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:

