

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Porros, carbassa i patata amb peix blanc 01

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, ceba, pastanaga i patata amb pollastre 02

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassa, api, carbassó i patata amb peix blanc 03

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, porros, pastanaga i patata amb vedella 04

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

05

DIA DE LLIURE

DISPOSICIÓ

08

FESTIU

Pastanaga, api, carbassó i patata amb vedella 09

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, porros, pastanaga i patata amb pollastre 10

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassó, ceba, pastanaga i patata amb gall dindi 11

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

12

Porros, carbassa i patata amb peix blanc

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassó, ceba, pastanaga i patata amb peix blanc 15

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Porros, carbassa i patata amb pollastre 16

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, ceba, pastanaga i patata amb gall dindi 17

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassa, api, carbassó i patata amb peix blanc 18

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

19

DINAR

ESPECIAL

NADAL

22



23

24

*BONES
FESTES*

25

26



29

30

31



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
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:

