

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

Carbassa, api, carbassó i patata amb pollastre **01**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, porros, pastanaga i patata amb vedella **02**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassó, ceba, pastanaga i patata amb gall dindi **03**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, ceba, pastanaga i patata gall dindi **06**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassa, api, carbassó i patata amb vedella **07**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, porros, pastanaga i peix blanc **08**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassó, ceba, pastanaga i patata amb gall dindi **09**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Porros, carbassa i patata amb peix blanc **10**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassó, ceba, pastanaga i patata amb gall dindi **13**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Porros, carbassa i patata amb pollastre **14**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, ceba, pastanaga i patata amb vedella **15**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassa, api, carbassó i patata amb peix blanc **16**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, porros, pastanaga i patata amb vedella **17**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Porros, carbassa i patata amb peix blanc **20**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, ceba, pastanaga i patata amb pollastre **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, ceba, pastanaga i patata amb peix blanc **24**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, ceba, pastanaga i patata peix blanc **27**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Pastanaga, api, carbassó i patata amb vedella **28**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, porros, pastanaga i patata amb pollastre **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

Porros, carbassa i patata amb peix blanc **31**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

GLUP GLUP!



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



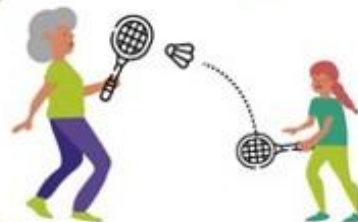
SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES



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:

