

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Mongetes tendres, ceba, pastanaga i patata amb gall dindi

02

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassa, api, carbassó i patata amb pollastre

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

Carbassó, ceba, pastanaga i patata amb gall dindi

05

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, ceba, pastanaga i patata gall dindi

08

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassa, api, carbassó i patata amb vedella

09

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, porros, pastanaga i peix blanc

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

Porros, carbassa i patata amb peix blanc

12

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 pollastre

16

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, ceba, pastanaga i patata amb vedella

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

Mongetes tendres, porros, pastanaga i patata amb vedella

19

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Porros, carbassa i patata amb peix blanc

22

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, ceba, pastanaga i patata amb pollastre

23

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassa, api, carbassó i patata amb peix blanc

24

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, porros, pastanaga i patata amb vedella

25

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassó, ceba, pastanaga i patata amb peix blanc

26

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, ceba, pastanaga i patata peix blanc

29

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Pastanaga, api, carbassó i patata amb vedella

30

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

CreEa 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 VEU 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 | lacti |
|--------|-------|

- Entitats col·laboradores:
- FAECE
 - AEPNAA
 - FEN
 - Fundación ANAR
 - FEACAB
 - naos
 - ecom
 - QAEC
 - LAZTAN