

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p><b>01</b></p> <p><i>FESTIU</i></p>	<p>Puré de verdures i pollastre <b>02</b></p> <p>Triturat de fruites</p>	<p>Puré de verdures i gall dindi <b>03</b></p> <p>Triturat de fruites</p>	<p>Puré de verdures i pollastre <b>04</b></p> <p>Triturat de fruites</p>	<p>Puré de verdures, arròs ECO i peix blanc <b>05</b></p> <p>Triturat de fruites</p>
<p>Puré de verdures, pasta ECO i peix blanc <b>08</b></p> <p>Triturat de fruites</p>	<p>Puré de verdures i pollastre <b>09</b></p> <p>Triturat de fruites</p>	<p>Puré de verdures i gall dindi <b>10</b></p> <p>Triturat de fruites</p>	<p>Puré de verdures i pollastre <b>11</b></p> <p>Triturat de fruites</p>	<p>Puré de verdures i peix blanc <b>12</b></p> <p>Triturat de fruites</p>
<p>Puré de verdures i peix blanc <b>15</b></p> <p>Triturat de fruites</p>	<p>Puré de verdures i pollastre <b>16</b></p> <p>Triturat de fruites</p>	<p>Puré de verdures, arròs ECO i peix blanc <b>17</b></p> <p>Triturat de fruites</p>	<p>Puré de verdures i gall dindi <b>18</b></p> <p>Triturat de fruites</p>	<p>Puré de verdures i pollastre <b>19</b></p> <p>Triturat de fruites</p>
<p>Puré de verdures i peix blanc <b>22</b></p> <p>Triturat de fruites</p>	<p>Puré de verdures i pollastre <b>23</b></p> <p>Triturat de fruites</p>	<p>Puré de verdures, arròs ECO i gall dindi <b>24</b></p> <p>Triturat de fruites</p>	<p>Puré de verdures i peix blanc <b>25</b></p> <p>Triturat de fruites</p>	<p>Puré de verdures i pollastre <b>26</b></p> <p>Triturat de fruites</p>
<p>Puré de verdures i peix blanc <b>29</b></p> <p>Triturat de fruites</p>	<p>Puré de verdures, arròs ECO i pollastre <b>30</b></p> <p>Triturat de fruites</p>	<p><b>FRUITA DE TEMPORADA</b>  <i>Poma, plàtan, pera, taronja, mandarina</i>                  Se servirà fruita de temporada sempre que els nostres proveïdors ens puguin proveir d'aquesta</p>		<p>  </p> <p><i>Revisat per Nuria Segura, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada n° CAT002406</i></p>

# 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 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:

