



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 llegum ECO <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 llegum ECO <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 llegum ECO <b>12</b></p> <p>Triturat de fruites</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Puré de verdures, llegum ECO i quinoa <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, pasta ECO i porc <b>18</b></p> <p>Triturat de fruites</p> | <p>Puré de verdures i llegum ECO <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 i llegum ECO <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 llegum ECO <b>26</b></p> <p>Triturat de fruites</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Puré de verdures i llegum ECO <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><br/> <i>Poma, plàtan, pera, taronja, mandarina</i><br/>                 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 nº 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... |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>verdura</b>                       | <b>pasta/arròs</b>                |
| <b>pasta/arròs</b>                   | <b>verdura</b>                    |
| <b>llegums</b>                       | <b>verdura</b> <b>pasta/arròs</b> |

### SEGONS PLATS

| Si a l'escola he menjat de segon... | Per sopar puc menjar de segon... |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| <b>ou</b>                           | <b>carn</b> <b>peix</b>          |
| <b>peix</b>                         | <b>ou</b> <b>carn</b>            |
| <b>llegums</b>                      | <b>verdura</b> <b>ou</b>         |
| <b>carn</b>                         | <b>ou</b> <b>peix</b>            |

### POSTRES

|               |              |
|---------------|--------------|
| <b>fruita</b> | <b>lacti</b> |
|---------------|--------------|

Entitats col·laboradores:

