

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**FRUITA DE TEMPORADA**

Poma, plàtan, pera, taronja, mandarina

Se servirà fruita de temporada sempre que els nostres proveïdors ens puguin proveir d'aquesta



Revisat per Nuria Segura,  
Diplomada en Nutrició i dietètica.  
Col·legiada nº CAT002406

**FESTIU**

01

Puré de verdures, pasta ECO i pollastre 02

Puré de verdures i peix blanc 03

Triturat de fruites

Triturat de fruites

Puré de verdures i llegum ECO 06

Puré de verdures i pollastre 07

Puré de verdures, arròs ECO i peix blanc 08

Puré de verdures, pasta ECO i pollastre 09

Puré de verdures i vedella 10

Triturat de fruites

Triturat de fruites

Triturat de fruites

Triturat de fruites

Triturat de fruites

Puré de verdures, arròs ECO i pollastre 13

Puré de verdures i llegum ECO 14

Puré de verdures i pollastre 15

Puré de verdures i peix blanc 16

Puré de verdures i llegum ECO 17

Triturat de fruites

Triturat de fruites

Triturat de fruites

Triturat de fruites

Triturat de fruites

Puré de verdures i ou ECO 20

Puré de verdures, arròs ECO i peix blanc 21

Puré de verdures, quinoa i llegum ECO 22

Puré de verdures i llegum ECO 23

Puré de verdures, pasta ECO i peix blanc 24

Triturat de fruites

Triturat de fruites

Triturat de fruites

Triturat de fruites

Triturat de fruites

Puré de verdures i llegum ECO 27

Puré de verdures i pollastre 28

Puré de verdures, arròs ECO i llegum ECO 29

Puré de verdures, pasta ECO i peix blanc 30

Puré de verdures i llegum ECO 31

Triturat de fruites

Triturat de fruites

Triturat de fruites

Triturat de fruites

Triturat de fruites

# 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:

