

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de pastanaga **02**  
Llenties estofades amb verdures i arròs  
-  
Pa integral iiogurt natural  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Sopa d'au amb galets **03**  
Guisat de vedella  
Patates cuites  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Risotto de bolets **04**  
Truita francesa  
Pastanaga fresca ratllada  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Mongetes seques estofades amb carbassa **05**  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam batàvia i remolatxa  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

**FESTIU**

**06**

Paella de verdures **09**  
Truita de formatge  
Enciam fulla de roure  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Coliflor al vapor amb patates **10**  
Estofat de gall dindi  
Pastanaga fresca ratllada  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassa **11**  
Mongetes seques saltejades amb comí  
-  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Tallarines aglio-olio **12**  
Cinta de llom amb all i julivert  
Enciam batàvia i remolatxa  
Pa blanc i iogurt natural  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **13**  
Luç al forn amb patata i ceba  
-  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **16**  
Carn magra amb salsa i verdures  
-  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs amb pastanaga i bròquil **17**  
Mongetes seques saltades amb verdures  
-  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Trinxat de col amb patates **18**  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam romana i remolatxa  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Llenties amb verdures **19**  
Remenat de xampinyons  
-  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

**MENÚ ESPECIAL NADAL 20**

Sopa d'au amb galets  
Cuixetes de pollastre al forn amb fines herbes amb patates al forn  
Pa integral i iogurt natural  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**BONES FESTES**



**30**

**31**



*pasta, arròs, llegums, ou, porc, vedella i iogurt.  
Plàtan ECO de Canàries*



# 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:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de pastanaga **02**  
Llenties amb arròs  
Pa integral iiogurt natural  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Sopa d'au amb galets **03**  
Guisat de vedella  
Patates cuites  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Rissoto de bolets **04**  
Truita francesa casolana  
Pastanaga fresca ratllada  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Mongetes seques estofades amb carbassa **05**  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam batàvia  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

**FESTIU** **06**

Paella de verdures **09**  
Truita francesa amb formatge  
Enciam fulla de roure  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Coliflor al vapor amb patates **10**  
Estofat de gall dindi  
Pastanaga fresca ratllada  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassa **11**  
Mongetes seques saltades amb comí  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Tallarines aglio-olio **12**  
Remenat d'ou  
Enciam batàvia i remolatxa  
Pa blanc i iogurt natural  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **13**  
Lluç al forn amb patata i ceba  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **16**  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Patates al forn  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs amb pastanaga i bròquil **17**  
Mongetes seques saltades amb verdures  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Col amb patates saltada **18**  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam romana i remolatxa  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Llenties amb verdures **19**  
Remenat de xampinyons  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

**MENÚ ESPECIAL NADAL** **20**  
Sopa d'au amb galets  
Cuixetes de pollastre al forn amb fines herbes amb patates al forn  
Pa integral i iogurt natural  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**BONES  
FESTES**



**30**

**31**



*pasta, arròs, llegums, ou,  
porc, vedella i iogurt.  
Plàtan ECO de Canàries*



# 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:
- PAE
  - AEPNAA
  - FEN
  - Fundación ANAR
  - sest
  - FEACAB
  - naos
  - Ecom
  - QAEC
  - LAZTAN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de pastanaga **02**  
Llenties amb arròs  
Pa integral iiogurt natural  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Sopa de verdures amb galets **03**  
Filet de lluç a la planxa  
Patates cuites  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Rissoto de bolets **04**  
Truita francesa casolana  
Pastanaga fresca ratllada  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Mongetes seques estofades amb carbassa **05**  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam batàvia  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

**FESTIU** **06**

Paella de verdures **09**  
Truita francesa amb formatge  
Enciam fulla de roure  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Coliflor al vapor amb patates **10**  
Gall al forn  
Pastanaga fresca ratllada  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassa **11**  
Mongetes seques saltades amb comí  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Tallarines aglio-olio **12**  
Remenat d'ou  
Enciam batàvia i remolatxa  
Pa blanc i iogurt natural  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **13**  
Luç al forn amb patata i ceba  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **16**  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Patates al forn  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs amb pastanaga i bròquil **17**  
Mongetes seques saltades amb verdures  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Col amb patates saltada **18**  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam romana i remolatxa  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Llenties amb verdures **19**  
Remenat de xampinyons  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

**MENÚ ESPECIAL NADAL** **20**  
Sopa de verdures amb galets  
Filet de lluç a la planxa amb patates al forn  
Pa integral i iogurt natural  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**BONES FESTES**

**30**

**31**



  
pasta, arròs, llegums, ou,  
porc, vedella i iogurt.  
Plàtan ECO de Canàries



# 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:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de pastanaga **02**  
Llenties amb arròs  
Pa integral i logurt de soja  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Sopa d'au amb galets **03**  
Guisat de vedella  
Patates cuites  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs saltat amb xampinyons **04**  
Truita francesa casolana  
Pastanaga fresca ratllada  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb iogurt de soja

Mongetes seques estofades amb carbassa **05**  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam batàvia  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

**FESTIU**

**06**

Paella de verdures **09**  
Truita francesa casolana  
Enciam fulla de roure  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb iogurt de soja

Coliflor al vapor amb patates **10**  
Estofat de gall dindi  
Pastanaga fresca ratllada  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassa **11**  
Mongetes seques saltades amb comí  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Tallarines aglio-olio **12**  
Cinta de llom amb all i julivert  
Enciam batàvia i remolatxa  
Pa blanc i logurt de soja  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **13**  
Luç al forn amb patata i ceba  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **16**  
Carn magra amb salsa i verdures  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs amb pastanaga i bròquil **17**  
Mongetes seques saltades amb verdures  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja

Col amb patates saltada **18**  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam romana i remolatxa  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Llenties amb verdures **19**  
Remenat de xampinyons  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

**MENÚ ESPECIAL NADAL** **20**

Sopa d'au amb galets  
Cuixetes de pollastre al forn amb fines herbes amb patates al forn  
Pa integral i logurt de soja  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**BONES FESTES**



**30**

**31**



*pasta, arròs, llegums, ou,  
porc, vedella i logurt.  
Plàtan ECO de Canàries*



# 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:





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de pastanaga **02**  
Llenties amb arròs  
Pa integral i logurt natural  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Sopa d'au amb galets **03**  
Guisat de vedella  
Patates cuites  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs saltat amb xampinyons **04**  
Cinta de llom a la planxa  
Pastanaga fresca ratllada  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Mongetes seques estofades amb carbassa **05**  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam batàvia  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

**FESTIU** **06**

Paella de verdures **09**  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Enciam fulla de roure  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Coliflor al vapor amb patates **10**  
Estofat de gall dindi  
Pastanaga fresca ratllada  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassa **11**  
Mongetes seques saltades amb comí  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Tallarines aglio-olio **12**  
Cinta de llom amb all i julivert  
Enciam batàvia i remolatxa  
Pa blanc i logurt natural  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **13**  
Luç al forn amb patata i ceba  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **16**  
Carn magra amb salsa i verdures  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs amb pastanaga i bròquil **17**  
Mongetes seques saltades amb verdures  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Col amb patates saltada **18**  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam romana i remolatxa  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Llenties amb verdures **19**  
Filet de vedella a la planxa  
Xampinyons saltats amb ceba  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

**MENÚ ESPECIAL NADAL** **20**  
Sopa d'au amb galets  
Cuixetes de pollastre al forn amb fines herbes amb patates al forn  
Pa integral i logurt natural  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**BONES FESTES**

**30**

**31**



*pasta, arròs, llegums, ou,  
porc, vedella i logurt.  
Plàtan ECO de Canàries*



# 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:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de pastanaga **02**  
Llenties amb arròs  
Pa integral i logurt natural  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Sopa d'au amb galets **03**  
Pit de gall dindi al forn  
Patates cuites  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Rissoto de bolets **04**  
Truita francesa casolana  
Pastanaga fresca ratllada  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Mongetes seques estofades amb carbassa **05**  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam batàvia  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

**FESTIU** **06**

Paella de verdures **09**  
Truita francesa amb formatge  
Enciam fulla de roure  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Coliflor al vapor amb patates **10**  
Estofat de gall dindi  
Pastanaga fresca ratllada  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassa **11**  
Mongetes seques saltades amb comí  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Tallarines aglio-olio **12**  
Cinta de llom amb all i julivert  
Enciam batàvia i remolatxa  
Pa blanc i logurt natural  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **13**  
Luç al forn amb patata i ceba  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **16**  
Carn magra amb salsa i verdures  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs amb pastanaga i bròquil **17**  
Mongetes seques saltades amb verdures  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Col amb patates saltada **18**  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam romana i remolatxa  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Llenties amb verdures **19**  
Remenat de xampinyons  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

**MENÚ ESPECIAL NADAL** **20**  
Sopa d'au amb galets  
Cuixetes de pollastre al forn amb fines herbes amb patates fregides  
Pa integral i logurt natural  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**BONES FESTES**

**30**

**31**



*pasta, arròs, llegums, ou,  
porc, vedella i logurt.  
Plàtan ECO de Canàries*



# 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:

