

BERENARS SALUDABLES

... amb pa
dins d'un "Boc'n roll"



- Panet de formatge.
- Panet de truita francesa o remenat d'ou.
- Mig panet de sobrassada i fruita.
- Panet de tonyina.
- Panet d'amanida: pastanaga, olives, advocat, lletuga, tomàtic...
- Panet de paté vegetal com d'olivada o hummus.

... de fiambrella



- Fruita sencera.
- Paté vegetal amb pals de pastanaga.
- Olives, formatge i fruita.
- Tros de pa integral, xocolati negra i ametlles.

Evitem...



- Productes en **envasos de plàstic** (begudes en tetrabric, iogurts bevibles...).
- Utilitzar **paper d'alumini**.
- **Bolleria** i productes **prefabricats**.

Moltes gràcies per la vostra col·laboració!
Entre tots i totes feim comunitat!