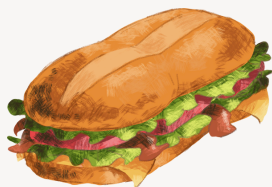


BERENARS SALUDABLES

...dins d'un "Boc'n roll" o dins d'una fiambrella



- Panet amb companatge variat.
- Fruita.

"DIMARTS FRUITA A L'ESCOLA"

Per tal de fomentar un berenar saludable establim els **dimarts** com a dia especial per a menjar fruita; recomanem que es dugui la fruita pelada i dins una carmanyola o que sigui fàcil de pelar per a ells (aquell dia el pa pot ser un poc més petit).

Evidentment, podeu dur fruita més d'un dia, de fet, és recomanable, però si a algú li suposa un esforç recomanem que al manco els dimarts en dugui.

Evitem...

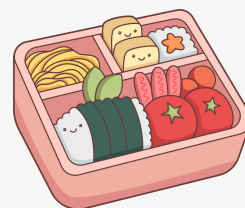


- Productes en **envasos de plàstic** (begudes en tetrabric, iogurts bevibles...).
- Utilitzar **paper d'alumini**.
- **Bolleria** i productes **prefabricats**.
- Fruits secs

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

DESAYUNOS SALUDABLES

... en un *“Boc’n roll”* o en una *fiambarrera*



“DIMARTS FRUITA A L’ESCOLA”

Para fomentar los alimentos saludables establecemos los **martes** como día especial para comer fruta; recomendamos que traigan la fruta pelada en una fiambarrera o fruta que sea fácil de pelar para ellos (ese día el panecillo puede ser más pequeño).

Evidentemente, pueden traer fruta más de un día, de hecho, es recomendable, pero si a alguien le supone un esfuerzo recomendamos que al menos los martes la traiga.

Evitemos...



- Productos en **envases de plástico** (bebidas en tetrabrik, yogures bebibles...).
- Utilizar **papel de aluminio**.
- **Bollería** y productos **prefabricados**.
- Frutos secos.

¡Muchas gracias por vuestra colaboración!

¡Entre todos y todas creamos comunidad!