

●●● PROJECTE DE ●●● **BERENARS SALUDABLES**

Des de l'AFA i l'escola veim el temps de berenar com una oportunitat més per transmetre als infants la importància de menjar de forma saludable i amb productes de temporada.

UN BERENAR SALUDABLE...

MILLORA EL RENDIMENT ESCOLAR

Un berenar equilibrat ajuda a mantenir la concentració, la memòria i l'atenció durant les classes

AFAVOREIX UN CREIXEMENT SALUDABLE

Aporta els nutrients necessaris per al correcte desenvolupament físic i mental

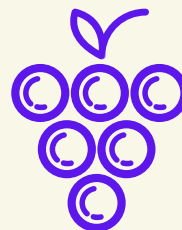
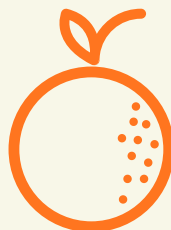
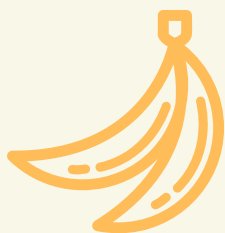
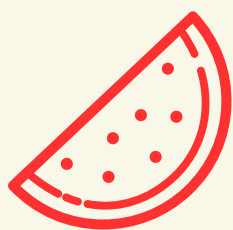
FOMENTA HÀBITS ALIMENTARIS POSITIUS

Ajuda als infants a adquirir rutines saludables que poden mantenir al llarg de la vida

AJUDA A PREVENIR PROBLEMES DE SALUT

Redueix el risc de sobrepès, obesitat i altres malalties relacionades amb una mala alimentació

MÉS INFO AL MÒBIL DE L'AFA: 670 36 53 54



●●● PROJECTE DE ●●● **BERENARS SALUDABLES**

Aquí teniu algunes idees per saber què evitar i què triar:

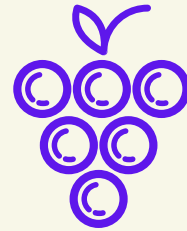
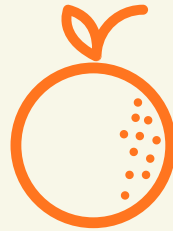
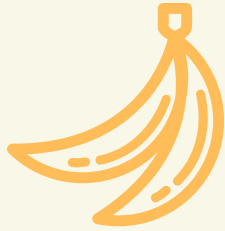
EVITAM...

- Brioixeria industrial (croissants, donuts...). Tenen massa sucre i greixos.
- Begudes ensucrades (refrescos, batuts industrials, sucres ensucrats).
- Cereals amb molt de sucre o galletes comercials.
- Embotits i formatges processats (mortadel·la, salami, formatges)

TRIAM MILLOR...

- Pa integral amb tomàtiga, oli d'oliva i formatge fresc.
- Llet, iogurt natural o begudes vegetals sense sucre afegit.
- Fruita fresca de temporada - és dolça de manera natural!
- Ou, fruits secs o un grapat de cereals integrals per donar energia!

MÉS INFO AL MÒBIL DE L'AFA: 670 36 53 54



●●● **MENÚ DE BERENARS** ●●●

Des de l'AFA vos oferim el servei de berenars per ajudar-vos al vostre dia a dia

- | | |
|---|-------|
| 1 - IOGURT NATURAL SENSE SUCRE I FRUITA | 1'50€ |
| 2 - COCA INTEGRAL DE PASTANAGA O PLÀTAN
(SENSE SUCRE. DISPONIBLE DE DIMARTS A DIVENDRES) | 1'00€ |
| 3 - ENTREPÀ INTEGRAL AMB FORMATGE
TENDRE | 1'50€ |
| 4 - ENTREPÀ INTEGRAL AMB TRUITA | 1'50€ |
| 5 - FRUITA DE TEMPORADA | 0'50€ |

Els berenars s'ofereixen tant a infantil com a primària al temps del pati. Els podeu comanar diàriament fins les 9:30h aquí:



[HTTPS://BIT.LY/BERENARSPATI](https://bit.ly/berenarspati)

BERENARS SALUDABLES

Vos animam a donar berenars saludables als vostres fills i filles! Una bona alimentació és el millor regal per al seu benestar.

Per si vos és útil, aquí teniu un calendari de fruites de temporada.

PRIMAVERA

març - maig



Maduixa



Cirera



Poma



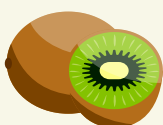
Albercoc



Plàtan



Alvocat



Kiwi



Nispro

ESTIU

juny - agost



Meló



Síndria



Melicotó



Nectarina



Pruna



Figa



Pinya



Nabiu



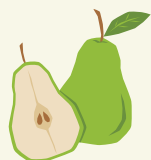
Gerd



Mango

TARDOR

setembre - novembre



Pera



Raïm



Poma



Magrana



Caqui



Mango



Nabiu



Kiwi



Gínjol

HIVERN

desembre - febrer



Taronja



Mandarina



Meló
d'hivern



Plàtan



Alvocat



Kiwi



Dàtil