

BERENARS

Saludables

**D'EDUCACIÓ
INFANTIL A CICLE MITJÀ**

DILLUNS

Entrepà de formatge
amb pa integral

DIMARTS

Bastonets amb fruita

DIMECRES

logurt amb cereals

DIJOUS

Bastonets amb fruita

DIVENDRES

Entrepà amb pernil
salat

CICLE SUPERIOR

Es pot demanar el servei de berenars.
L'opció serà sempre entrepà.

- ✓ El berenar ha de suposar entre un 10% i un 15% de l'aportament energètic diari.
- ✓ Els aliments més recomanables són:
 - Cereals. Energia per a l'organisme.
 - Fruita. Fibra, vitamines i aigua
 - Làctics. Calci i proteïnes per al creixement
- ✓ El berenar és fonamental per completar els esforços intel·lectuals i físics fets durant el dia.
- ✓ Un berenar saludable ajuda a prevenir l'obesitat infantil



**ESCOLA SANT
GERVASI**
COOPERATIVA