

5 IDEES DE BERENARS SALUDABLES: OCTUBRE 2023

| | |
|----------------|---|
| BERENAR | logurt natural amb magrana + flocs d'espelta inflats s/ sucre |
| Anotacions | Aprofitem per menjar magranes ara que és temporada. Els cereals millor integrals i sense sucre. |

| | |
|----------------|---|
| BERENAR | Tomàquets cirerol + daus de formatge + minitorradetes |
| Anotacions | Darrer més per assaborir un bons tomàquets cirerol. El formatge pot ser tipus fresc, feta o mozzarella. Fàcil de transportar dins d'una carmanyola. |

| | |
|----------------|--|
| BERENAR | Panet de multicereals amb encenalls d'advocat i pernil de gall dindi + Raïm o pera |
| Anotacions | Afegeix un rajolí d'oli d'oliva verge damunt l'advocat per donar-li un toc més cremós. Recorda prioritzar els pernils de més qualitat. |

| | |
|----------------|---------------------------------------|
| BERENAR | Pancakes de carbassa |
| Anotacions | Trobareu la recepta completa a la web |

| | |
|----------------|--|
| BERENAR | Batut de plàtan i kiwi + avellanes |
| Anotacions | Recepta: 1 plàtan madur, 1 kiwi groc o verd, 100 ml de llet i un pessic de canyella en pols (opcional) |

| | |
|----------------|---|
| BERENAR | És pot preparar al matí a casa i endur-se'l amb la motxilla cap a l'escola . |
| BERENAR | És pot preparar a la tarda a casa i portar-lo a les 17h a la sortida de l'escola. |
| BERENAR | Per berenar a casa i el preparam al mateix moment. |



Acompaña els berenars també amb aigua!



Porta berenars reutilitzable.
Apostem per residus zero!



Gels reutilitzables per una millor conservació i seguretat alimentària!