

<b>BERENAR</b>	<b>Torrades amb codonyat i formatge</b>
Anotacions	Mengem productes de tardor com el codony. Les torrades millor si són integrals.

<b>BERENAR</b>	<b>Mandarines + Castanyes</b>
Anotacions	Aprofitem el novembre per incloure un producte tan típic de la tardor com son les castanyes. Important menjar-les a poc a poc o mastegar-les molt bé.

<b>BERENAR</b>	<b>Entrepà d'espelta integral amb tomata, oli d'oliva verge i pernil salat + kiwi</b>
Anotacions	El pernil com més bo millor.

<b>BERENAR</b>	<b>Galetes de moniato i coco</b>
Anotacions	La recepta a la pàgina web.

<b>BERENAR</b>	<b>Batut de pera i civada</b>
Anotacions	<p>Ingredients: 1 pera mitjana o 2 petites , 1 tassa de llet o beguda vegetal , 1,5 c/ soperes de flocs de civada. Opcional: 1c/ cacau pur s/ sucre</p> <p>Posem primer a remullar els flocs de civada amb la llet i mentrestant pelem i tallem la pera. L'aboquem al got batidor. Afegim els flocs remullats amb la llet, el cacau i triturarem.</p>

<b>BERENAR</b>	Es pot preparar al matí a casa i endur-se'l amb la motxilla cap a l'escola .
<b>BERENAR</b>	Es pot preparar a la tarda a casa i portar-lo a les 17h a la sortida de l'escola.
<b>BERENAR</b>	Per berenar a casa i el preparem al mateix moment.



Acompanya els berenars també amb aigua!



Porta-berenars reutilitzable.  
Apostem per residus zero!



Gels reutilitzables per una millor conservació i seguretat alimentària!