

5 IDEES DE BERENARS SALUDABLES: DESEMBRE 2023

BERENAR	1 Bol amb iogurt natural amb flocs de cereals inflats i xips de xocolata negra + daus de poma
Anotacions	Els cereals poden ser de blat de moro, quinoa, espelta, arròs, fajol... i sempre millor sense sucres afegits.

BERENAR	Compota de poma o pera amb canyella + Avellanes
Anotacions	Pels més petits (<3-4 anys) triturem les avellanes i les podem afegir dins la compota.

BERENAR	Entrepà vegetal amb tonyina o verat + Mandarina
Anotacions	Aprofitem la mandarina, a desembre estan en la seva millor temporada.

BERENAR	Mató amb mel i nous + plàtan
Anotacions	Pels més petits (<3-4 anys) substituïm les nous per ametlla molta.

BERENAR	Natilles de caqui + bastonets de pa integral
Anotacions	Ingredients: Caqui madur + cacau en pols Triturem els 2 ingredient i a menjar!

BERENAR	És pot preparar al matí a casa i endur-se'l amb la motxila 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 preparem 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!