

## 5 IDEES DE BERENARS SALUDABLES: GENER 2024

<b>BERENAR</b>	<b>“Porridge” de civada</b>
Anotacions	Recepta a la nostra web. Una opció molt reconstituent després d’un dia de fred.

<b>BERENAR</b>	<b>Rodes de taronja amb canyella + 1 grapat de festucs + logurt natural</b>
Anotacions	Pels més petits (<3-4 anys) triturarem els festucs i els podem afegir per sobre.

<b>BERENAR</b>	<b>Entrepà (fred o calent) amb pernil, formatge i carbassó + Mandarina</b>
Anotacions	Tallar el carbassó a rodanxes fines, ingredient que ens ajuda a incrementar la ingesta de fibra.

<b>BERENAR</b>	<b>Daus de pinya natural + Un tros de torró (recepta d’aprofitament)</b>
Anotacions	Els torrons més recomanables són els tradicionals (tou, dur i el de rovell)

<b>BERENAR</b>	<b>Formatge blanc endolcit amb compota de pera + Crackers</b>
Anotacions	Podem posar damunt del cracker (també podria ser una llesca de pa) el formatge i la compota o “sucar” els crackers amb el formatge i la compota.
<b>BERENAR</b>	És pot preparar al matí a casa i endur-se’l amb la motxila cap a l’escola .
<b>BERENAR</b>	És 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.



Acompaña els berenars també amb aigua!



Porta berenars reutilitzable.  
Apostem per residus zero!



Gels reutilitzables per una millor conservació i seguretat alimentària!