

BERENAR	“Mug cake ràpid” de poma
Anotacions	Recepta a la nostra web.

BERENAR	Pa integral amb xocolata negra + kiwi
Anotacions	Com més alt sigui el percentatge de cacau, molt millor (l'ideal >85%)

BERENAR	Entrepà amb pa de pita farcit de tonyina, olives a trossets, daus de tomàquet i advocat
Anotacions	Podem intercanviar la tonyina per verat.

BERENAR	“Tortitas” amb un formatget + Mandarines
Anotacions	Les “tortites” podeu anar variant el tipus de cereal (quinoa, d’espelta, de fajol, de blat de moro, d’arròs...)

BERENAR	Plàtan deshidratat + logurt natural + nous
Anotacions	A part del plàtan deshidratat, també trobem altres tipus de fruita deshidratada, trieu-la sempre sense sucres afegits.

BERENAR	Es pot preparar al matí a casa i endur-se'l amb la motxilla cap a l'escola.
BERENAR	Es pot preparar a la tarda a casa i portar-lo a les 17 h 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!