

L'esmorzar. Família i Escola. Generalitat de Catalunya - Microsoft Internet Explorer proporcionado por Departament d'Educació

http://www20.gencat.cat/portal/site/familiaescola/menuitem.5b21aabe12191ad9aacf3010b0c0e1a0/?vgnextoid=fc90099ee4db0310VgnVCM1000000b0c1e0aRt

Fitxer Edita Visualització Preferits Eines Ajuda

★ Preferits ★ Llocs suggerits Galería de Web Slice

L'esmorzar. Família i Escola. Generalitat de Catalunya

Generalitat de Catalunya  
www.gencat.cat

Mapa Web cerca

## Família i Escola

**Benvinguda i presentació**

**Escolaritat**

- ▶ **Etapes educatives**
- ▶ Preguntes més freqüents
- ▶ Participació i compromís
- ▶ Formació per a famílies
- ▶ Lleure i activitats extraescolars
- ▶ Serveis i tràmits

**Educació i créixer en família**

- ▶ Hàbits saludables
- ▶ Temps de família

**Recomanacions**

- ▶ Decàleg per a pares i mares
- ▶ Decàleg
- ▶ Enquesta d'autoconeixement

**Enllaços d'interès**

## Junts x l'Educació

Inici > Recomanacions > L'esmorzar

### L'esmorzar

L'esmorzar, el carburant del bon estudiant

gencat.cat



**Proposta de menú per als esmorzars de la setmana**

|                  | A casa                                 | A l'escola                  |
|------------------|----------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Dilluns</b>   | Llet amb torrades i melmelada          | Mandarines i fruita seca    |
| <b>Dimarts</b>   | Bol de iogurt amb daus de poma i musli | Entrepà de pernil           |
| <b>Dimecres</b>  | Llet amb cereals rics en fibra         | Un plàtan i fruita seca     |
| <b>Dijous</b>    | Macedònia de fruita amb iogurt i musli | Pa amb xocolata             |
| <b>Divendres</b> | Pa amb tomàquet i formatge             | Una pera i un iogurt líquid |

Font: Generalitat de Catalunya. Departament de Salut.

- ▶ L'alimentació saludable a l'etapa escolar
- ▶ Propostes i entreteniments per als més petits

Avis legal | Accessibilitat | Sobre gencat | © Generalitat de Catalunya | Generalitat de Catalunya  
Departament d'Ensenyament

Fet

Llocs de confiança 100%