

# A L'ESCOLA ES MENJARÀ FRUITA

A L'HORA DE L'ESMORZAR

## AVUI ALBERCOC



L'albercoc conté una quantitat elevada d'aigua (un 90%). Destaca per una gran quantitat de fibra, que millora el trànsit intestinal i té efecte prebiòtic (nodridor de la flora intestinal).

**El principal nutrient que té és la  
Vitamina A**

MENJA AMB BON

RITME



LES FRUITES I HORTALISSES  
ENS AJUDEN A SEGUIR EL RITME.

El nostre centre educatiu participa en el Programa Escolar de Fruites i Hortalisses de la Unió Europea, amb ajuda econòmica de la Unió.



**PROGRAMA FRUITA A  
L'ESCOLA**



# A L'ESCOLA ES MENJARÀ FRUITA

A L'HORA DE L'ESMORZAR

# AVUI

tomàquet  
cirerol



**Existeixen gairebé cent varietats de tomàquets que es classifiquen segons el seu ús, mida i forma, dividides totes elles en tomàquets per cuinar i tomàquets per a amanida.**

**Els principals productors de tomàquet són la Xina, els Estats Units, Espanya, Turquia, Egipte i Itàlia.**

MENJA AMB BON

RITME



LES FRUITES I HORTALISSES  
ENS AJUDEN A SEGUIR EL RITME.

El nostre centre educatiu participa en el Programa Escolar de Fruites i Hortalisses de la Unió Europea, amb ajuda econòmica de la Unió.

**PROGRAMA FRUITA A  
L'ESCOLA**

