

# FRUITES I VERDURES



En menjo cinc al dia  
per fer-me gran i fort,  
plàtan, préssec, taronja o síndria,  
pera, poma o dos talls de meló.



M'aporten vitamines  
faig salut i em sento bé.

Amb les mans les mandarines  
per la taronja cal un ganivet.

Les fruites, que bones souv  
i si alguna no m'agrada prou,  
en menjo moltes vegades  
fins que trobo el seu bon sabor. (bis)



En menjo cinc al dia  
per tenir bona salut,  
pastanaga a

l'amanida mongeta,  
bleda, espinacs, coliflor.

Millor de temporada  
les compro al mercat  
els faig una rentada.



Són de la terra,  
Verdures, que bones sou  
i si alguna no m'agrada prou,  
en menjo moltes vegades  
fins que trobo el  
seu bon sabor. (bis)

