



Els àpats del dia

Lletra: Maribel Gutiérrez i Dàmaris Gelabert
Música: Dàmaris Gelabert

Esmorzar, dinar, berenar i sopar,
cada àpat és important
i no te n'oblidis cap:
esmorzar, dinar, berenar i sopar.

El primer àpat del dia
et farà agafar energia;
amb la llet i els cereals
menjaràs i et faràs gran.

Quan s'acaba el matí
el dinar diu que és aquí.
Tots a taula i a menjar,
menja-ho tot i escura el plat.

Esmorzar, dinar, berenar i sopar...

I quan ja sortim d'escola
ens espera un bon berenar.
Amb un suc i un entrepà
tindrem forces per jugar.

Quan el sol s'està amagant
el sopar ens està esperant.
Tots a taula i a menjar,
menja-ho tot i escura el plat.

Esmorzar, dinar, berenar, sopar...