

¡Queridas Familias!

Este año para los desayunos os proponemos una opción saludable.

Obviamente no es obligatorio 😊 pero sí muy recomendable para adquirir desde peques hábitos saludables en la alimentación que nos hagan crecer sanos y fuertes 💪😊

LUNES	MARTES
Frutas <ul style="list-style-type: none">- Fruta de temporada- Melón, sandía troceada- Un plátano Minion- Una nectarina partida por la mitad sin el hueso...	Lácteos <ul style="list-style-type: none">- Leche (no batidos), queso o yogur (sin azúcar). Podemos acompañar de: <ul style="list-style-type: none">- Frutos secos.
MIÉRCOLES	JUEVES
Hortalizas <ul style="list-style-type: none">- Tomates cherry con queso- Tiras de zanahoria y pepino- Tiras de pimiento y olivas	Cereales o pan (mejor si es de harinas sin refinar) <ul style="list-style-type: none">- Cereales (no azucarados)- Bocadillo o sándwich (de jamón cocido o serrano)
VIERNES LOCOS	
¡Hoy un poco de capricho! <ul style="list-style-type: none">- Galletas o bizcocho casero- Un par de onzas de chocolate, mejor a partir del 85%, pero para acostumbrarse el 70% e ir subiendo.	

- Es bueno mirar las etiquetas para buscar productos libres de elementos como el aceite de palma o bajos en azúcares y grasas saturadas... ¡Sin saturarnos nosotros! pero haciendo una compra un poco más consciente 😊

La seño dará ejemplo ajustándose a lo propuesto...

¡Por supuesto!

También comentamos que disponemos de *cortamanzanas* en el aula, solo tienen que traerla lavada, de esta forma no se oxidará la fruta que traigan.

Recomendamos fruta de temporada es más económica y así variamos.

De la misma manera recomendamos usar un "*tupper*" **con el nombre** → ahorraremos en bolsas, plásticos y papeles de desecho 😊 y es mejor para el medio ambiente.

Estamos abiertos a sugerencias 😊

¡Gracias por caminar junto a nosotr@s!