

¡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"><li>- Fruta de temporada</li><li>- Melón troceado</li><li>- Un plátano Minion</li><li>- Una nectarina partida por la mitad sin el hueso...</li></ul>	Lácteos <ul style="list-style-type: none"><li>- Leche y un par de galletas</li><li>- Queso con palitos de pan</li><li>- Yogur, mejor sin azúcar</li><li>- Queso y frutos secos</li></ul>
MIÉRCOLES	JUEVES
Hortalizas <ul style="list-style-type: none"><li>- Tomates cherry con queso</li><li>- Tiras de zanahoria y pepino</li><li>- Tiras de pimiento y olivas</li></ul>	Cereales o pan (mejor si es de harinas sin procesar) <ul style="list-style-type: none"><li>- Unos pocos cereales sin azúcar y yogur.</li><li>- Bocadillo</li><li>- Sándwich</li></ul>
VIERNES LOCOS	
¡Hoy un poco de capricho! <ul style="list-style-type: none"><li>- Frutos secos</li><li>- Biscocho casero con chocolate</li><li>- Cookies</li></ul>	

- 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 comentaros que disponemos de *cortamanzanas* en el aula, solo tienen que traerla lavada, de esta forma no se oxidará.

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 nosotros!