

Minuta de Colación



Estimada familia a continuación enviamos la minuta semanal que sus hijos/as degustarán todos los días en la escuela. Esta minuta ha sido creada con el propósito de alimentar sanamente a nuestros niños y niñas.

Se sugiere que los días que deben traer fruta, se envíe picada en un pocillo plástico y con sus servicios marcados para evitar extravíos. También recordamos que la comida debe ser proporcional al niño/a. **Recordar al comprar los alimentos preferir los que vienen con menos sellos, y si no tienen mucho mejor.**

Queremos crear conciencia acerca del cuidado del medioambiente y de las prácticas a seguir para su conservación, es uno de los retos del planeta. Por ello, es de vital importancia educar a los más pequeños desde pronta edad. Por ello es importante concienciar sobre el reciclaje en el aula y la educación ambiental.

- Hacerles entender cómo reciclar los residuos o mostrarles qué se puede hacer para preservar el entorno en el día a día, son algunas de las grandes enseñanzas que, gracias a la creación de un programa de reciclaje en el aula, podemos transmitir a los niños.
- Fomentar que los niños traigan artículos reciclables de su casa.
- Enseñar a los niños que aplicando la regla de las tres R (Reducir, Reutilizar y Reciclar) ayudamos a desarrollar hábitos de consumo responsable y a concienciar sobre un mejor aprovechamiento de los residuos, beneficiando al medioambiente y a nosotros mismos.
- Preferir usar una botella reutilizable para el jugo o leche en vez de las cajitas tetrapack, al igual que el servicio (tener o cuchara)
- Enviar la colación en una bolsita de género, NO de plástico.

Escuela de Lenguaje Play College II

MINUTA SALUDABLE



LUNES

Leche acompañada de 1/2 pan con el agregado que al niño/a le guste.

MARTES

Ensalada de verduras acompañada de un jugo

MIÉRCOLES

Yogurt con cereal

JUEVES

Frutos secos (un puñado) con un jugo

VIERNES

Ensalada de frutas acompañada de un yogurt