

VIERNES 19 DE OCTUBRE: DÍA DEL ALMUERZO SALUDABLE Y COMPARTIDO.

Estimadas familias, el día 19 de octubre viernes, a la hora del recreo, vamos a realizar un almuerzo saludable y compartido.

Esta actividad ya la hicimos el año pasado con gran éxito, gracias a vuestra preocupación con respecto a este tema. El objeto de la misma es reflexionar sobre la importancia de una alimentación saludable y en concreto, de los almuerzos.

Este día los alumnos de cada curso se sentarán en círculo en el patio y traerán un almuerzo saludable para compartir, por lo cual hay que traer un poquito más cantidad de lo habitual para que el niñ@ pueda compartirlo con algunos de sus amigos.

La idea es que vean y prueben otros almuerzos a los que igual no están tan acostumbrados y quieran posteriormente, tras comentarlo en casa, incorporarlos en sus próximos almuerzos escolares.

Les adjuntamos una posible organización de los almuerzos, por si pudiera serles de utilidad.

PROPUESTA SEMANAL DE ALMUERZOS SALUDABLES	
LUNES	BOCADILLO DE PAVO, ATÚN, SARDINAS, JAMÓN SERRANO, LOMO, CHORIZO... TAMBIÉN LO PODEMOS COMPLEMENTAR CON LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA PICADA...
MARTES	FRUTA DE TEMPORADA: MANZANA, PERA, MELÓN, SANDÍA, MANDARINA...
MIÉRCOLES	FRUTOS SECOS: AVELLANAS, PIPAS, NUECES, ALMENDRAS, PISTACHOS, ANACARDOS, CACAHUETES, PASAS...
JUEVES	FRUTA DE TEMPORADA: PLÁTANO, NARANJA, PERA , CEREZAS, PIÑA, PAPAYA, MANGO...
VIERNES	POR SER VIERNES PODEMOS APOSTAR POR LIBRE ELECCIÓN REPITIENDO DE LO QUE MÁS NOS HAYA GUSTADO, O TAMBIÉN PODEMOS TRAER ALMUERZOS ORIGINALES COMO: ZANAHORIAS, HUEVO COCIDO, PEPINO, GUISANTES FRESCOS, TOMATE CHERRY...

Muchas gracias una vez más por su atención y colaboración.

El Departamento de Educación Física.