

PROPOSTA DE MENÚ SAUDÁBEL PARA OS RECREOS ESCOLARES

Prezadas familias:

Neste curso 2022-23, recordámosvos a importancia que teñen uns bos hábitos alimenticios na saúde da infancia, así coma a relevancia dos nosos hábitos en relación co coidado do medio ambiente.

Así mesmo, e co obxecto de velar polo respecto e coidado do medio ambiente, pedímosvos procuredes que os **envoltorios das merendas** sexan **facilmente degradables ou respectuosos co medio**. Para isto, podedes utilizar friameiras, bolsiñas de tea lavabables, panos, preferiblemente de tea que de papel, termos no canto de botellas de plástico, etc. Evitade, na medida do posible, embalaxes tipo papel de aluminio, plásticos, etc., así coma outros produtos industriais nos que o plástico é predominante, como os pequenos envases, tipo *brick*, de zumes pequeniños, etc.

PROPOSTA DE CALENDARIO SEMANAL PARA O TACO DO RECREO*

LUNS: lácteo (non bebible), iogur, queixo... (intentando evitar envases plásticos).

MARTES: froita fresca.

MÉRCORES: biscoito caseiro, galletas caseiras, cereais, froitos secos... intentando evitar a bollería industrial.

XOVES: bocadillo.

VENRES: libre (pódese repetir calquera dos días anteriores, intentando evitar bollería industrial)

** Indistintamente do menú que propoñemos, o desexable sería que as vosas fillas e fillos levasen sempre froita para a taco escolar.*

Agradecémosvos de antemán a vosa colaboración.

Moitas grazas e un cordial saúdo.

(Equipo de medio ambiente)