

Co motivo da participación do centro no Plan Proxecta modalidade “Aliméntate ben” titulado **Fortes fronte á Covid-19** propoñemos ás familias o seguinte menú de merendas saudables na que se recollen unhas suxerencias para cada día da semana. Cada titor/a levará un rexistro mensual das merendas na aula. O grupo que máis merendas saudables contabilice ao final de cada mes será merecedor dun agasallo sorpresa para a aula.

Aproveitamos para informar de outra actividade que tamén imos levar a cabo. Gustaríanos elaborar entre todos/as un libro de receitas saudables. Voluntariamente os nenos e nenas poden traer a súa receita saudable para incluír no libro. A receita estará escrita por eles/as e pode vir acompañada dun debuxo.

Que levar ó cole cando toca...

Lácteos



boteliña de leite enteira

iogur natural



bocadillo ou sándwich de queixo

friameira de queixo con uvas e/ou froitos secos



Froita



froita enteira e fresca

ou una friameira de froita cortada



Zume



batido caseiro de froitas por exemplo plátano, pera, mazá e cacao puro (sen azucre)

Doces Galletas Pastelería

galletas caseiras de plátano e avea



onza de chocolate (máis do 75% de cacao)



picos integrais



froitos secos

Sándwich ou bocadillo (pan integral)



de patés vexetais (hummus)

de queixo fresco con salmón



de tortilla

de crema de cacahuete sen azucre



de pementos

de peituga de polo



@midietacojea
midietacojea.com

