



Minuta saludable año escolar 2023

Estimadas Familias.

A continuación, enviamos la minuta semana que sus hijos/as degustaran todos los días en su escuela. Esta minuta ha sido creada con el objetivo de alimentar sanamente a nuestros estudiantes.

Se sugiere que cuando toque fruta venga picada, pelada (manzana, naranja) en un pocillo con servicios marcados para evitar extravíos.

También recordamos que la colación debe ser proporcional al niño/a. recordar al comprar los productos preferir los que tienen menos sellos, sino tienen mucho mejor.

Debemos crear conciencia acerca del cuidado del medio ambiente y de las prácticas a seguir para su conservación, es uno de los retos de nuestro Planeta.

Por ello es muy importante educar y concientizar sobre el reciclaje en el hogar, en la escuela y cuidar el medio ambiente a temprana edad.

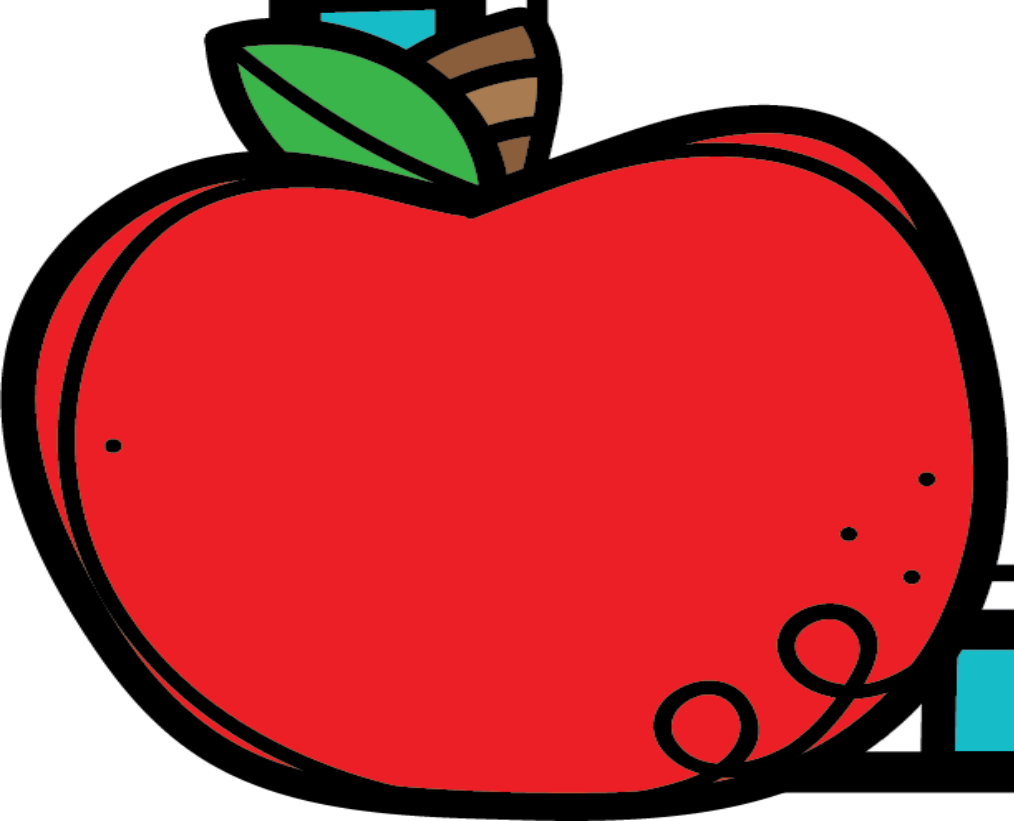
Enseñar a reciclar los residuos y que conozcan aplicando la regla 3 R ((Reducir, Reutilizar y Reciclar) ayudamos a desarrollar hábitos de consumo responsable y a concientizar sobre un mejor uso de los residuos, beneficiando el medio ambiente y a nosotros mismo.

Sugerimos ojala todos los días puedan enviar liquido a los niños y niñas. (no enviar envases de vidrios por favor)

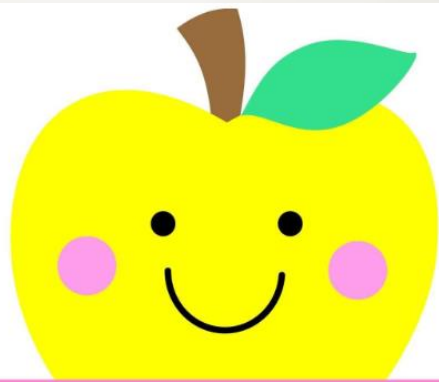
Esta minuta queda flexible para aquellos estudiantes que presenten alergias alimentarias u otras. Es importante que comuniquen en libreta a las profesoras.

Recordamos enviar su colocación en su bolsita, su individual.

Equipo Ketravue

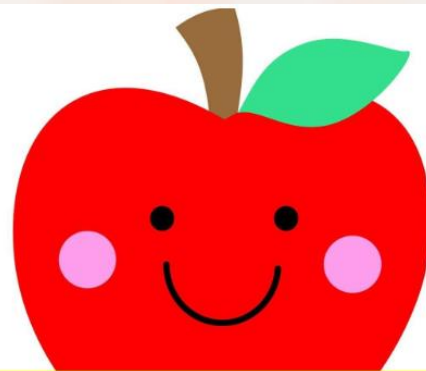


MINUTA DE COLACION
ALIMENTACION SALUDABLE



LUNES

Yogurt + cereal o
postre de leche o flan



MARTES

Fruta picada +
agua de hierbas



MIERCOLES

Leche + medio
sándwich con
agregado elección



JUEVES

Jugo bajo en azúcar +
fruta cocida.



VIERNES

Ensaladas elección +
agua de hierbas o jugo.