



¿SABEMOS
LO QUE
COMEMOS?



Sandra

Dieta variada y equilibrada
Para todos y en todo
el momento.

DESAYUNO

Todos los días leche y
cereales.



COMIDA.

VERDURAS

Muy variada con carne
o pescado y legumbres
o Cena o Comida.



Comenzaremos con el tema de la ALIMENTACIÓN SALUDABLE, para ello, nos comentaréis a través de dibujos, imágenes, recortables, folletos, escritura, qué alimentos pensáis que son sanos o saludables para vuestros hijos durante:

1. el desayuno.
2. la comida - la cena (juntaremos ambas comidas por ser similares)
3. la merienda.

Tendréis que rellenar 2 hojas y que el chico/a lo lleve al colegio al día siguiente, si pueda ser, ya que tienen que hacerlo todos.

¡ Muchas gracias por elaborar !

¿ Un saludo familias! ▽

Os informamos que estamos haciendo en el colegio un proyecto de consumo con los chavales y estamos trabajando diferentes aspectos:

- alimentación saludable
- identificación y búsqueda de diferentes alimentos entre las diversas tiendas (panadería, frutería, pescadería, carnicería, etc...).
- el euro, saber comprar.
- el reciclado.
- ...

Este cuaderno se lo llevará cada día un chico/a de Secundaria a su casa y junto con su familia deberá rellenar 2 hojas con imágenes, recortables, fotos o escribiendo, de acuerdo al tema elegido. Luego lo debe de llevar de nuevo al colegio.



¿SABEMOS
LO QUE
COMEMOS?



Miguel

DESayuno

pan, todo con
aceite colacao
magdalenas
2 Baos & leche

Merienda

Breadillo de patate,
CHOCHO

Cena

tortilla de patata
en salada de tomate &
pepino / naranjita &
naranja & plátano

Miriam

Cena

Sopa y filetes a la plancha y
fruta

Merienda

yogurt y un pera

Desayuno

frutas y un zumo

Comida

ensalada y paella.

-Rocío

CENA

tortilla

leche colacao
con cereales.

- Rocio

DESAYUNO

leche con colacao
galletas

COMIDA

garbanos con espinacos

peccado

Yogur

MERIENDA

horreo

DESAYUNO

LECHE CON COLCACAO
y galletas

COMIDA/CENA

MACARONES CON TOMATE

PERASA con Emسالاد

PERAS

merienda



mer

- ESTI BAZZO -

HERIENDA

YOGUR O NATILLAS Y ENDUTIDO



CENA

FILETE DE LENGUADO / PECHUGA DE POLLO
CON QUESO DE BURGOS Y SU
LECHE CON BANBO QUE NO FALTE



- CRISTIAN -

DESAYUNO
LECHE CON BAMBU Y SOBAOS



COMIDA

YO CADA DÍA DE LA SEHAYIA HAGO
UNA COMIDA DISTINTA,
VERDURAS - PESCADO / POLLO / CONEJO
ARROZ - PASTA LEGUMBRES



← JUAN →

MERIENDA

FRUTA Y YOGUR. Muy ligera

CENA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA. CON FILETE A LA PLANCHA O PESCADO DE PENE DE LA COMIDA. LOS FINES DE SEMANA NOS DAMOS ALGUN CAPRICHITO.



Y ESTA QUE NO FALTE

— IVAN —

BUENA ALIMENTACION, PARA CONTROLAR EL PESO y ESTAR SAÑO

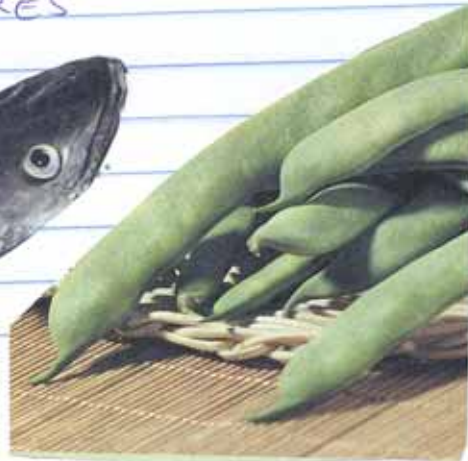
DESAYUNO

ZUMO DE NARANJA, LECHE CEREALES, MADALENAS y YOGUR



COMIDA

MUY VARIADA. PASTA, VERDURAS, LEGUMBRES, CARNE y PESCADO
FRUTA y YOGURES



Sandra

MERIENDA

FRUTAS todos los días. 5 piezas y SABADOS y DOMINGOS un Biscadillo de embutido.



CENA:

FRUTAS

Para compensar la comida y merienda. o batido de FRUTAS, leche con Cereales, o pure de Patata con pescado. Todo muy variado. o pure de verduras.

