

Consejería de Educación

Aunque no solemos prestarle demasiada atención, **el almuerzo es un alimento de gran importancia en las rutinas de los niños que van al colegio.**

No solo es una comida que les aporta las energías necesarias para el resto del día, sino que además es un buen complemento para el desayuno.

Las edades tempranas son claves para adquirir el hábito de un almuerzo saludable y que tenga el valor nutricional que los niños necesitan.

En esta etapa de su desarrollo es mucho más fácil que se acostumbren a una rutina con alimentos equilibrados. Cuando es así, es casi seguro que seguirán en la misma línea durante los siguientes años hasta llegar a la edad adulta.

Así en el colegio Santa María seguiremos las siguientes pautas:

LUNES: Zumo con galletas

Es uno de los almuerzos más tradicionales. Procura que el zumo sea natural o con un alto componente nutritivo. A la vez, intenta que las galletas hayan sido elaboradas a base de cereales y sin relleno.

MARTES: Piezas de fruta

Al menos una vez a la semana el almuerzo escolar debe incluir una fruta, como por ejemplo un plátano, una manzana, una pera o una naranja. Esta elección depende en buena medida de la temporada del año.

MIÉRCOLES: Bocadillo o sándwich

Ya es tradicional que los niños coman durante el almuerzo un sándwich de jamón, queso. También está la opción de los bocadillos, a los que les puedes añadir ingredientes saludables.

JUEVES: Lácteos

Nos referimos a los lácteos como los yogures, las leches a base de chocolate o incluso los quesitos en forma de triángulo.

VIERNES: Piezas de fruta o bocadillo

A elección de cada uno.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				

Esta manera de actuar forma parte del Proyecto Educativo de nuestro centro y como tal entendemos que es una norma más a la que vosotros como familias os comprometéis a cumplir. No obstante, como principales educadores de vuestros hijos tenéis el derecho de opinar y tomar las decisiones que consideréis pertinentes. Por ello, si no estáis dispuestos a seguir estas pautas de almuerzos, debéis pasar por dirección trayendo por escrito vuestra negativa a esta norma.

Para que la medida surta efecto en la mayoría de alumnado, los niños/niñas que no participen en ella, comerán su almuerzo antes de salir al patio.