

Estimadas familias:

Esperando que se encuentren muy bien, disfrutando del fin de semana, nos comunicamos para informar que en el Marco del Proyecto Institucional ESI, cuyo objetivo principal es **enseñar a cuidar la salud de nuestro cuerpo** y respondiendo a la propuesta trabajada desde hace años con las familias: **“Nutrición consciente”**, **asesorados por la nutricionista Lic. Silvina Ortega**, sobre la importancia de abordar desde la institución educativa un programa institucional a través de la implementación de una dieta escolar semanal; es que informamos que **a partir del día lunes 18 de marzo se implementará la DIETA SALUDABLE SEMANAL**, la que **sugerimos** sea cumplida en el momento de la merienda escolar.

Detallamos la dieta escolar:

ORGANIZACIÓN DE LA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MERIENDA DULCE DE ALGO CASERO	MERIENDA SALADA	LÁCTEOS	FRUTAS	LIBRE (REPETIR DE LA SEMANA)

SE ACOMPAÑA CON BOTELLA DE AGUA PREFERENTEMENTE O LIMONADA CASERA/ EVITAR JUGUITOS AZUCARADOS Y/O GASEOSAS

SUGERENCIAS PARA ORGANIZAR EL PLAN SEMANAL (Brindada por Lic. Silvina Ortega)

OPCIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	BIZCOCHUELO CASERO	SANDWICH SALUDABLE	YOGURT CON GRANOLA/ FRUTA	FRUTA EN TROZOS	LIBRE (REPETIR DE LA SEMANA)
2	GALLETAS CASERAS	RAPIDITA CON QUESO Y JAMON	ARROZ CON LECHE, MIEL O CANELA	BROCHETTE DE FRUTAS	LIBRE (REPETIR DE LA SEMANA)
3	CEREALES (ALMOHADITAS, GRANOLA, QUINOA INFLADA)/ FRUTOS SECOS (NUECES, ALMENDRAS, PASAS)	CUBITOS DE QUESO, TOMATE Y HUEVO	HUEVO DURO + BARRITA DE CEREAL	PANCAKE O TORTITA DE AVENA (C/ FRUTA Y MIEL)	LIBRE (REPETIR DE LA SEMANA)

Es nuestro deseo acompañar a las familias en el cuidado de la salud de nuestros alumnos/as, por ello es que desde ya agradecemos su comprensión y posible cumplimiento.

Siempre a vuestra disposición, saludos afectuosos.

Equipo Directivo