

San Juan, 25 de Marzo de 2025

**Estimadas familias:**

Esperando que se encuentren muy bien, nos comunicamos para informarles 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 el Taller para la familia: “Nutrición consciente” con la Lic. Silvina Ortega

Abordamos desde el Colegio esta propuesta institucional a través de la implementación de una dieta escolar semanal.

Informamos que durante el ciclo lectivo 2025 continuaremos con la implementación de la DIETA ESCOLAR SEMANAL, que se sugiere en el momento de la merienda escolar.

**Detallamos la dieta escolar:**

**ORGANIZACIÓN DE LA SEMANA**

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

**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
<b>1</b>	BIZCOCHUELO CASERO	SANDWICH SALUDABLE	YOGURT CON GRANOLA/ FRUTA	FRUTA EN TROZOS	LIBRE (REPETIR DE LA SEMANA)
<b>2</b>	GALLETAS CASERAS	RAPIDITA CON QUESO Y JAMON	ARROZ CON LECHE, MIEL O CANELA	BROCHETTE DE FRUTAS	LIBRE (REPETIR DE LA SEMANA)

<b>3</b>	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 estricto cumplimiento.

Siempre a vuestra disposición, saludos afectuosos

Equipo Directivo