

# ESCUELA INFANTIL NTRA. SRA. DE LOURDES

## OCTUBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

\*VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO



PURÉ DE VERDURA CON POLLO Y CALABAZA

PURÉ DE VERDURA CON TERNERA Y ARROZ

PURÉ DE VERDURA CON PAVO

PURÉ DE VERDURA CON PESCADO

YOGUR NATURAL AZUCARADO

YOGUR NATURAL AZUCARADO

YOGUR NATURAL AZUCARADO

YOGUR NATURAL AZUCARADO

7

8

9

10

11

PURÉ DE VERDURA CON PAVO Y ARROZ

PURÉ DE VERDURA CON TERNERA Y CALABACÍN

PURÉ DE VERDURA CON CORDERO Y JUDÍAS

PURÉ DE VERDURA CON PESCADO Y CALABAZA

PURÉ DE VERDURA CON POLLO Y GARBANZOS

YOGUR NATURAL AZUCARADO

14

15

16

17

18

PURÉ DE VERDURA CON POLLO Y CALABAZA

PURÉ DE VERDURA CON TERNERA CON GARBANZOS

PURÉ DE VERDURA CON CORDERO Y JUDÍAS

PURÉ DE VERDURA CON PESCADO CON ARROZ

PURÉ DE VERDURA CON PAVO CON LENTEJAS

YOGUR NATURAL AZUCARADO

21

22

23

24

25

PURÉ DE VERDURA CON CODERO

PURÉ DE VERDURA CON PESCADO

PURÉ DE VERDURA CON TERNERA Y JUDÍAS

PURÉ DE VERDURA CON POLLO Y CALABAZA

PURÉ DE VERDURA CON PAVO Y GARBANZOS

YOGUR NATURAL AZUCARADO

28

29

30

31

PURÉ DE VERDURA CON TERNERA Y ARROZ

PURÉ DE VERDURA CON PESCADO Y LENTEJAS

PURÉ DE VERDURA CON POLLO Y JUDÍAS

PURÉ DE VERDURA CON CORDERO Y CALABAZA

YOGUR NATURAL AZUCARADO

YOGUR NATURAL AZUCARADO

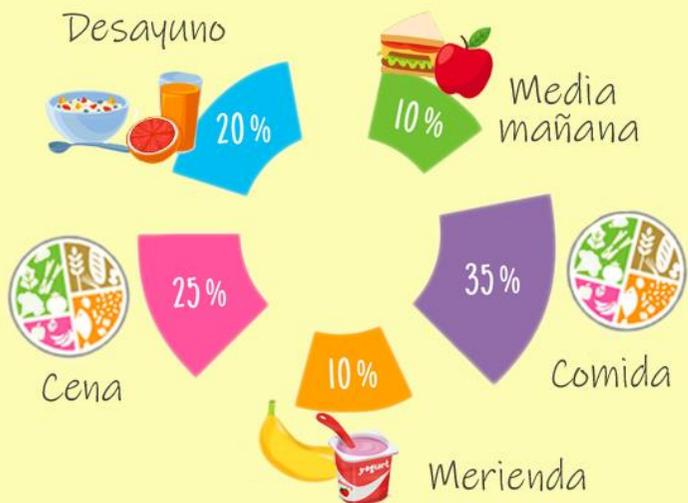
YOGUR NATURAL AZUCARADO

YOGUR NATURAL AZUCARADO



# EQUILIBRA TU DIETA

## CADA DÍA



## CADA COMIDA



## RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

### SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pastas o patatas
Carnes	Pescados o huevos
Pescados	Carnes o huevos
Huevos	Carnes o pescados
Frutas	Lácteos o frutas
Lácteos	Frutas

### CUIDEMOS EL PLANETA, EDUCACIÓN AMBIENTAL:

La Educación Ambiental puede ser vista como una actividad divertida para los niños, procurando que adquieran conocimientos sobre su entorno y aprendan a respetarlo para que en un futuro sean capaces de gestionar de la mejor manera sus actividades y que éstas sean menos perjudiciales para el medio ambiente.

La educación ambiental sirve para enseñar los valores e importancia del cuidado del medio ambiente.

Crear conciencia: acerca del medio ambiente y de sus problemas concretos.

Crear conocimiento: comprender el medio ambiente, sus procesos, los problemas a los que se enfrenta y el papel de la humanidad en ellos.

Fomentar actitudes: fomentar el aprendizaje de valores sociales y un interés por el medio ambiente que los impulsen a participar en su protección y mejora.

Fomentar aptitudes: fomentar aptitudes necesarias para resolver los problemas ambientales.

Participación: fomentar el deseo de participar activamente en la protección del medio ambiente.

