

Estamos en decembro, estamos no Nadal!

O ano 2020 está a piques de rematar e o equipo de cociña do CEIP Canosa – Rus queremos aproveitar a ocasión para felicitarvos polo gran esforzo que fixéchedes durante estes meses por cumprir tódalas normas, estamos moi orgullosas e moi orgullosos de vós!

Este Nadal vai ser diferente pero iso non significa que vaia ser peor así que aquí van as nosas recomendacións para unhas festas seguras e sobre todo, moi saudables.

Gozade dos pratos tradicionais dos vosos fogares nestas datas, é o momento para iso e ademais, están deliciosos. Non enchades os pratos, a comida na súa medida exacta, vainos sentar moito mellor. Ollo cos turróns e cos polvoróns! A pesares de que son moi saborosos, hai que comelos con moderación e a poder ser, que en xaneiro non quede nin rastro deles nos estantes da cociña. Recordade comer despaciño, con tranquilidade, gozando da boa compañía que temos estes días e xa de paso, mastigando ben os alimentos. E se despois de comer, e as circunstancias o permiten, se podemos ir dar un pequeno paseo, mellor que mellor.

Na escola, coma todos os anos, teremos un menú de Nadal moi especial que estamos seguras e seguros vos vai encantar porque a pesares de que este ano foi complexo, sempre temos cousas polas que celebrar.

Bo Nadal a todas e todos e a **por un 2021 cheo de saúde!**

