

DECEMBRO NO COMEDOR ESCOLAR

Chegamos ao último mes do ano 2019. Este mes facemos unha parada nos menús especiais do mar das mochilas viaxeiras que retomaremos no mes de xaneiro, xa que o menú especial do día 20 de decembro, será un menú de Nadal.

Aproveitamos este mes para darvos unhas recomendacións sobre alimentación para estas festas:

- Desfruta dos pratos tradicionais do teu fogar, é o mellor momento e os días axeitados para facelo.
 - Ollo cos turróns e polvoróns. Hai que comelos "cando toca" e con moderación evitando ter restos na casa durante todo o mes de xaneiro.
 - Podes comer de todo o que se ofrece intentando non encher os pratos máis do que o fas habitualmente na túa alimentación diaria.
 - Come despaciño, con tranquilidade e mastigando ben os alimentos.
 - Ao terminar as comidas... por que non saír a dar un paseo en familia?
 - Aínda que fixeras unha comida copiosa non te saltes outras comidas.
- É preferible que fagas as tres comidas principais máis suaves, por exemplo un pouco de verdura, un peixe branco á prancha e de sobremesa un iogur desnatado.

Lembra que hai que abrigarse ben e procurar que tamén o fagan os máis maiores da familia, xa que o frío pode producir cortes de dixestión cando comemos demasiado.

Este Nadal desfruta comendo e coidándote!

De parte de todo o equipo de cociña e das mestras e mestres do CEIP Canosa-Rus desexámosvos unhas felices festas e un feliz 2020!