

OS NOSOS RETOS PARA COIDAR O PLANETA



REDUCIR



Usar cantimploras reutilizables, preferiblemente de aluminio e de rosca xa que teñen maior durabilidade, fomentamos a autonomía e reducimos así o uso de plásticos



REUTILIZAR



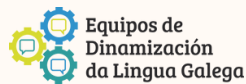
Evitar envoltorios de aluminio ou filmes de plástico cambiandolos por outros de tela ou táper reutilizables.



RECICLAR



Evitando produtos procesados e con excesos envoltorios como poden ser doces prefabricados, bricks con palliñas, galletas, bebibles... Deste xeito reducimos a contaminación plástica e promovemos un estilo de vida saudable.



2024 - 2025



C.E.I.P O CASTIÑEIRO



Recomendacións de

MERENDAS SAÚDABLES

e coidado do noso planeta



MERENDAS SAUDABLES

LUNS

Froita



- Pode ser de tempada
- Mellor peza enteira

MARTES

Lácteo



- Evitar batidos e bebibles industriais
- logur natural
- logur con froitas
- logur con cereais
- Batido natural
- Anaco de queixo
- ...

MÉRCORES

Froita



- Pode ser de tempada
- Mellor peza enteira

KOVES

Bocadillo



- En barra de pan con:
- Embutidos caseiros
 - Queixo
 - Pavo
 - Xamón cocido
 - Atún
 - Vexetal
 - Humus
 -

VENRES

Libre saudável



- Evitar procesados como galletas ou biscoitos embasados
- Póde ser bocadillo, froita, lácteo.
- Doce caseiro
- Onza de chocolate negro
- Froitos secos
- Cereais
- ...

**CANTO MENOS
RESIDUOS
ORIXINEMOS MELLOR**



**TRAE O TEU ALMORZO EN
ENVOLTORIOS REUTILIZABLES OU
TÁPER**

