



Estimadas familias, a dieta do noso alumnado vai afectar directamente ao seu **desenvolvemento físico e intelectual** e vai repercutir dunha maneira natural no seu **benestar**. Por iso, debemos ter presentes algunhas premisas.

Fundamentalmente debe cumprir dúas condicións: **diversidade e moderación**.

Debemos levar a cabo cinco comidas diarias: almorzo, media mañá, comida, merenda e cea. A comida de media mañá realízase en horario escolar e por isto queremos indicarlles as merendas que deberá traer cada día o alumnado.

En caso de non poder cumprir deberase cambiar por calquera outro **alimento saudable**.

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Libre elección	Froita/ froitos secos	bocadillo	lácteo	Froita/ froitos secos
Porción de biscoito caseiro, bocadillo, froita, lácteo...	Froita fresca de tempada. Pode tomarse cruda ou elaborada, sola ou combinada en macedonias.	Pan de diferentes cereais, mellor integrais, con recheos saudables (aceite de oliva, embutidos, queixos suaves, ovos revoltos ou en tortilla). Poderán engadirse alimentos de orixen vexetal (tomate, leituga, etc).	Leite, iogur, queixo, kéfir, Leite callado, requeixo, ...	Fresca, de tempada ou deshidratada (laranja, mazá, piña, granada, pera, melocotón, uvas, arándanos, etc).

***Debe coidarse que a cantidade sexa suficiente e non excesiva.**