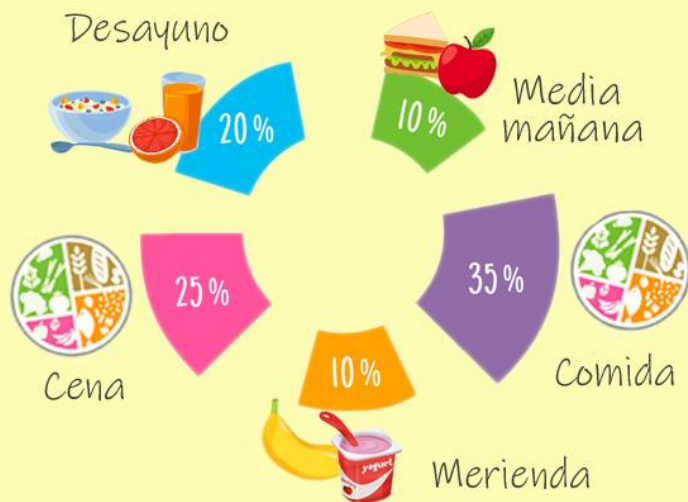




"La valoración calórica está calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde a un 80% de los indicados en este menú y en el rango de edad de 14 a 18 años a un 38% más de los indicados en este menú"

EQUILIBRA TU DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



Compromiso con la sostenibilidad y el medioambiente

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

DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE

El 5 de junio, se celebra el Día Mundial del Medio Ambiente. El cuidado del medioambiente tiene su base en los valores. Los valores ambientales son aquellos actos y comportamientos positivos del hombre respecto al medioambiente. Los valores medioambientales nos ayudan a poner en práctica hábitos que favorecen la conservación, la defensa y la mejora del entorno que nos rodea.

Algunos de los valores fundamentales:

- Amor. El amor hacia las personas, animales y plantas.
- Respeto. Es otro valor fundamental que nos ayuda a entender que la diversidad debe ser algo que nos haga aprender.
- Responsabilidad. Cada uno de nosotros debe asumir el papel que puede tener en el deterioro del medioambiente y responsabilizarse de ello evitando conductas que lo deterioren.
- Cuidado. Debemos tener clara importancia de conservar y cuidar los recursos naturales (como el agua, por ejemplo), para que puedan estar disponibles para futuras generaciones.

