








Benvolgudes famílies,

**esmorzar és un hàbit** i tots/es necessitem energia a primera hora del matí. Per això **hem d'esmorzar a casa**. Recordeu però que no és suficient un got de llet o un suc.

També hem de saber que a l'**escola hem de portar un esmorzar lleuger**. Si a l'escola esmorzem molt, no tindrem gana per dinar.

Us proposem un **MENÚ SETMANAL D'ESMORZARS SALUDABLES PER A PORTAR A L'ESCOLA**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
ENTREPÀ	FRUITA	ENTREPÀ	FRUITA	LLIURE : galetes, coc casolà, pa amb xocolata, fruits secs, etc.
				

Per beure, el més saludable és l'**AIGUA**.

Alhora **us recomanem que el vostre fill/a porti cada dia l'esmorzar en una carmanyola**, per poder continuar duent a terme el **projecte mediambiental del centre** i així reduir el consum de paper d'alumini.