



RECREOS RESIDUOS CERO

Proyecto 1

Según un informe elaborado por **National Geographic**, los residuos de envases de **plástico** para alimentos superan a las colillas como **desecho** más abundante en nuestras playas.

El **problema de los envoltorios plásticos** podemos verlo a diario en el colegio tras terminar los **recreos**. Además de generar mucha más cantidad de **residuos**, este tipo de alimentos industriales **no es nada beneficioso** para nuestro organismo.

Teniendo en cuenta estos aspectos:

- **Mejorar nuestros hábitos alimenticios**
- **Evitar generar más residuos**

proponemos al alumnado y a sus familias un **calendario semanal de pinchos** ricos y saludables para la hora del patio.

Se trata de poner el foco cada día en un tipo de alimento, que se convierta en el principal, pero que puede ir acompañado de más cosas ricas y saludables.

La **fruta**, la **verdura** y los **lácteos** son alimentos fundamentales que contienen los **nutrientes necesarios** para ayudar a una correcta alimentación, además de ser productos que no requieren el uso de demasiado envoltorio, por lo que evitamos la generación de residuos.

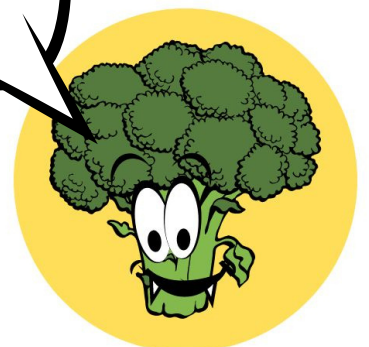
Los **viernes** se deja libre, pero eso no implica caer en la tentación. Es importante que sea un pincho saludable y, para fomentar la **creatividad culinaria**, el último día de la semana, la persona que quiera sorprendernos con su creación de pincho saludable recibirá un **obsequio**.

Estas creaciones las compartiremos a través de la cuenta de Instagram del centro para que den ideas al resto.



@crvntscp

**POR UNOS RECREOS
RESIDUOS CERO CON
PINCHOS RICOS Y
SALUDABLES**



PROPUESTA RECREOS RICOS Y SALUDABLES

LUNES

Lácteos

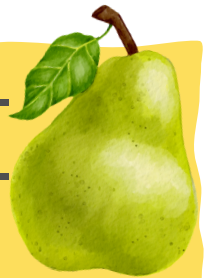
YOGUR NATURAL - KÉFIR
- QUESO BATIDO - QUESO
CURADO...



MARTES

Fruta

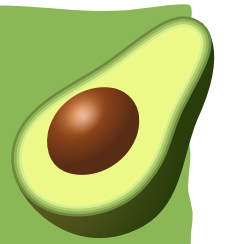
PERA - MANZANA - KIWI -
PLÁTANO - NARANJA -
MANDARINA - UVAS...



MIÉRCOLES

Vegetales

CREMA DE AGUACATE -
PATÉ DE ZANAHORIA -
PAN CON TOMATE...



JUEVES

Fruta

PERA - MANZANA - KIWI -
PLÁTANO - NARANJA -
MANDARINA - UVAS...



VIERNES

Libre

RICO, SALUDABLE Y
CREATIVO...

