



COLEGIO PATROCINIO DE MARÍA
CENTRO CONCERTADO
C/ Umbría, 31
28043 MADRID

1 de septiembre de 2016

Estimados padres, madres y tutores/as

Para el curso escolar 2016-2017, vamos a continuar con el plan de alimentación saludable, ya que consideramos que una alimentación sana y equilibrada debe consistir en tomar alimentos en cantidad y variedad suficiente para:

- Crecer adecuadamente
- Mantener la salud
- Recuperar la energía que utilizamos cuando se realiza una actividad física o intelectual.

El desayuno (en casa) es la comida más importante del día, nos aporta la energía necesaria para soportar el desgaste físico y mental de las primeras horas del día. Desde el centro os pedimos que os involucréis en este aspecto, inculcando a vuestros hijos/as la importancia de adquirir este hábito desde la infancia y mantenerlo.

Para evitar el exceso de consumo de grasas y azúcares que contiene la bollería industrial, pedimos vuestra colaboración para el cumplimiento de la siguiente planificación de desayuno para el recreo del colegio:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Bocadillo	Fruta	Bocadillo	Fruta	Libre

Se podrá **complementar** el desayuno con zumo ó lácteos.

También se os recuerda que para las clases de Educación Física los alumnos deberán traer un neceser, con todo lo necesario para su aseo personal, (los alumnos/as de 5º y 6º pueden traer una camiseta para cambiarse). Se os recuerda que el gel, la colonia....deben venir en **BOTES DE PLÁSTICO, NUNCA DE CRISTAL.**

Gracias por vuestra colaboración.

