

FLASH INFORMATIVO COMEDOR ESCOLAR

JM - JT
FEBRERO 2023

Orientación escolar



TIP NUTRICIONAL

La auyama (Zapallo, calabaza) es una de las verduras perfectas para utilizar en la cocina, la podemos utilizar como puré, horneada o al vapor. El zapallo al cocinarlo fortalece su sabor suave y dulce.

Esta verdura contiene nutrientes como son: potasio, calcio, vitamina A, fósforo, magnesio, zinc y hierro.

Otras de las propiedades que tiene son.

- Estimula la función del páncreas.
- Regula los niveles de azúcar en sangre.
- Fortalece el sistema inmune.
- Ayuda a protegernos de enfermedades respiratorias.



CUIDANDO NUESTRO COMEDOR

Invitamos a los padres, madres y cuidadores a continuar en este año 2023 fortaleciendo desde casa, las habilidades de escucha, respeto, hacia las personas que apoyan el servicio de comedor escolar (personal de compensar, estudiantes de servicio social, docentes).

De igual manera, cuidar los elementos que se disponen en el comedor escolar (sillas, mesas, cubiertos, platos, vasos..)



RECETA SALUDABLE

Helado saludable con dos ingredientes:

Banano y fresas

<https://www.youtube.com/shorts/adqPUC7-JxE>

