



¡Cuidemos el Medio Ambiente!

Todos los niños tienen derecho a disfrutar de un medio ambiente sano. Parte de él es el aire que respiramos, el agua de los ríos en los que jugamos, los mares en los que pescamos, la ciudad en la que habitamos, la tierra en donde vivimos, la flora y la fauna que conocemos.

Todos tenemos el deber de protegerlo. El 5 de Junio se celebra el Día Mundial del Medio Ambiente, por lo tanto es un buen momento para que empieces a colaborar en su cuidado. Para ello, te sugerimos algunos consejos que pueden ser aplicados junto a tu familia, en el colegio y con los amigos:

- Siembra un arbolito en el jardín de tu casa, ellos nos proporcionan oxígeno.
- Al lavarte las manos y los dientes, cierra la llave del agua, ahorrarás 7000 litros de agua al año.
- Si ves una llave que gotea, da aviso inmediato, 10 gotas de agua por minuto, suponen 2000 litros de agua al año desperdiciada.

- Si papá o mamá fuman, díles que a ellos y a ti, les hace daño el humo del cigarro, insísteles para que lo dejen.

- Propónles almacenar el agua fría que sale de la ducha al bañarse, se puede utilizar para el baño o para regar.

- En tu colegio organízate con tus compañeros y creen un pequeño jardín plantando arbolitos y flores.

- Puedes proponer con tus compañeros separar la basura en el colegio y así utilizar los residuos orgánicos para abonar el jardín.

- Mantengan limpia la sala de clases y colaboren con el cuidado del colegio, este es el lugar donde comparten cada día el aprendizaje y los juegos.

Los niños y niñas pueden hacer muchísimo por el medio ambiente. Colabora para tener un mundo mejor y más saludable.



Colegio Altamira II

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Alternativa niños			pavo asado espirales	choricillo asado lentejas guisadas	lasaña bologñesa
Alternativa casera			merluza frita ens. chilena	hamburguesa Suiza arroz baltimore	ajiaco
Alternativa niños	pulpa horno espirales perejil	churrasco pure papas	pavo asado arroz graneado	pizza napolitana casera	choricillo asado garbanzos guizados
Alternativa casera	cazuela ave arroz	vienesas asadas porotos rienda	pancutras	cazuela vacuno	pastel de papas
Alternativa niños	pollo mongoliano arroz perla	caracolitos bologñesa	pulpa horno choclo mantequilla	pollo asado papas fritas	escalopa jamón queso corbatitas oregano
Alternativa casera	carbonada de vacuno	chorizo asado lentejas guisadas	estofado vacuno	arroz marinero	cazuela de ave
Alternativa niños	strogonoff mixto espirales perejil	pescado apanado arroz árabe	pulpa cerdo Ss bbq papas mayo	tacos carne ss guacamole	menestrón
Alternativa casera	cazuela albondigas	suprema de ave tortilla verduras	carbonada vacuno	ajiaco	hamburguesa pavo puré papas
Alternativa niños	feriado	goulash vacuno tallarines perejil	pollo mongoliano arroz perla	caracolitos bologñesa	
Alternativa casera		cazuela ave arroz	carbonada vacuno	chorizo asado lentejas guisadas	

1 entrada caliente diaria / 4 variedades de salad bar / Bar de postres con 5 variedades