



¡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.



Instituto SSCC San Bernardo

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Alternativa normal 1			corbatitas bologñesa	vienesa asada lentejas guisadas	juliana ave corbatitas perejil
Alternativa normal 2			escalopa jamón queso arroz árabe	charquicán carne huevo	pulpa escabechada verduras salteadas
Alternativa normal 1	pavo asado arroz primavera	asado alemán bouquetiere verduras	churrasco arroz graneado	croqueta ave horno guiso acelgas	spaghetti boloñesa
Alternativa normal 2	ajiaco arroz	pulpa horno espirales oregano	figuritas pescado apanado puré museline	longaniza asada porotos con arroz	cazuela cerdo chuchoea
Alternativa normal 1	filetillo pollo al limón arroz perla	croqueta jurel tortilla porotos verdes	albóndigas salsa corbatitas perejil	pollo grillé arroz pilaf	carne cacerola papas fritas
Alternativa normal 2	valdiviano	ragout vacuno puré papas	cerdito mongoliano arroz chaufán	chorizo asado garbanzos guisados	omelette jamón champiñones espirales
Alternativa normal 1	pulpa cerdo ss bbq arroz perla	corbatitas bologñesa	charquicán huevo vienesa	vienesa asada porotos rienda	juliana ave espirales
Alternativa normal 2	estofado ave	pescado frito ensalada chilena	emince vacuno arroz árabe	pavo grillé tortilla zanahoria	chuleta provenzal puré museline
Alternativa normal 1	feriado	cazuela ave arroz	hamburguesa suiza arroz pilaf	goulash pavo spaghetti	
Alternativa normal 2		vienesa asada lentejas guisadas	pulpa cerdo ss bbq acelgas crema	cojinova escabechada puré museline	

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