

Queridas familias:

Como escuela nos gustaría mantener un contacto continuado y personalizado con vosotros. En estos días de confinamiento estamos recibiendo mucha información sobre la importancia de lavarse las manos, taparse la boca al toser... pero la alimentación saludable y el ejercicio físico también son hábitos a los que tenemos que prestar especial atención porque son la base de una buena salud.

En colaboración con el equipo del comedor escolar os queremos proponer una serie de recetas saludables y actividades divertidas que podéis hacer en casa con los más pequeños, y una serie de consejos para poder llevar una nutrición equilibrada para toda la familia. Y todo esto desde el nuevo blog: <https://www.comollevarunavidasaludable.es/quedateencasa/>

Cada semana encontraréis recetas muy fáciles y divertidas para preparar juntos en familia, y los vídeos de nuestro querido cocinero y colaborador, Sergio Fernández, que desde hoy mismo se ha puesto con las manos en la masa desde su propia cocina para hacer unos divertidísimos vídeos tutoriales dirigidos a familias con niños.

Las recetas son del equipo experto en Nutrición de nuestra cocina y tendremos también vídeos y recetas de nuestros propios cocineros, que han querido sumarse de forma altruista a esta iniciativa en estos días de confinamiento.

Continuamos trabajando para las familias y os iremos informando semanalmente de todas las propuestas que vayamos construyendo durante estos días.

Esperamos que os gusten y que os animen a participar todos juntos en esta iniciativa.

#osechamosmuchodemenos

#estopasarapronto

#nosquedamosencasaycocinamos

Entre todos, ganaremos!