

# CURSO 2025/2026

Como todos los años, la información de nuestra contraportada de los menús del comedor escolar cambia.

El año pasado, durante todo el curso, fuimos aprendiendo recetas saludables y sostenibles, y presentamos la primera edición del concurso de recetas “pequeños chefs”.

**Este curso hablaremos de la ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA y qué podemos hacer para incluirla en nuestro día a día.**



Tras el éxito del concurso “Pequeños Chefs”, este curso sacaremos la segunda edición. **Durante el mes de mayo se abrirá de nuevo el plazo de participación y en el mes de junio conoceremos a los ganadores.** Estad atentos para no perderos ni un solo detalle.



## ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA



Programa de nutrición  
y hábitos saludables  
del Grupo Mediterránea

mediterránea  
EDUCACIÓN

Cada mes **subiremos a nuestro QR la explicación de 8 de los puntos** que componen la alimentación integrativa.

MES	CONCEPTO
OCTUBRE	ALIMENTACIÓN CONSCIENTE
NOVIEMBRE	BIENESTAR EMOCIONAL
DICIEMBRE	ENTORNO SALUDABLE
ENERO	SOSTENIBILIDAD Y MEDIO AMBIENTE
FEBRERO	HÁBITOS DE HIGIENE
MARZO	ACTIVIDAD FÍSICA
ABRIL	USO RESPONSABLE DE LAS TECNOLOGÍAS
MAYO	DESCANSO



**PINCHA PARA DESCUBRIRLOS**



Además, acompañaremos toda esta información con un **CUADERNO DE JUEGOS.**

En el que encontraréis **diferentes retos y juegos** para transformar estos 8 puntos en un hábito para incluir a diario.

