**Valparaíso, lunes 27 de marzo**

# CIRCULAR INFORMATIVA
## Primer Ciclo Básico

Estimadas familias del Primer Ciclo Básico:

Junto con saludarles damos a conocer nuevas indicaciones e información respecto a la rutina de los días martes de los alumnos y alumnas del primer ciclo básico, día en que tienen clases en la jornada de la tarde. Habiendo transcurrido algunas semanas de esta rutina, hemos constatado algunas necesidades y evaluado posibilidades de mejora, las cuales se traducen en los siguientes cambios:

1.Los alimentos del 1º ciclo básico (1º a 4º básico) deberán ser enviados en termo (en caso de alimentos calientes) o en recipiente plástico para aquellos fríos (ver ejemplos de colaciones frías). **No se calentarán almuerzos**, ya que no disponemos del personal suficiente para realizar esta acción en el volumen que se demanda, ni el tiempo necesario para garantizar que los alimentos estén calientes llegada la hora del almuerzo.

2.Junto con lo anterior, los alumnos y alumnas de **1º y 2º básico realizarán la rutina de almuerzo en su sala de clases en compañía de su asistente de aula**, de esta forma se puede realizar un acompañamiento más cercano, instalando hábitos tales como cuidado de su espacio personal, modos correctos al comer, generando un ambiente propicio donde esta instancia favorezca además la interacción entre los pares.

3.Los niños y niñas de 3º y 4º almorzarán en el casino del Liceo, en el sector indicado para estos niveles, supervisados por el personal auxiliar del sector; de igual forma se hace hincapié en el uso de termo o recipiente plástico con colación fría.

4.Solicitamos a las familias marcar las pertenencias de sus hijos e hijas (recipientes de comida, termos u otros) y disponer de su cepillo, pasta dental y una pequeña toalla para lavarse los dientes después de almorzar y así fortalecer este hábito.

Agradecemos la acogida a estas indicaciones,

**Sor Ana María Cañete Rives**
Directora del Liceo Juana Ross de Edwards,.

# OPCIONES DE COLACIONES FRÍAS

**Variedad de ensaladas:** Comida fría y saludable, permite agregar una variedad de vegetales como, lechuga, espinaca, pepino, zanahoria, tomate, pimentón. También permite agregar frutos secos y proteínas como el pollo, pavo, huevo duro o legumbres.

**Wraps:** Puede ser cubierta con masas de tortillas, como por hojas de lechuga. El relleno es variado y a gusto personal. Por ejemplo: Choclo, tomate, atún, salsas, champiñón, palta, etc.

**Sandwiches saludables:** Pan relleno con distinto vegetales y proteínas magras, como por ejemplo, pollo, pavo, atún o huevo.

**Rollitos primavera:** Papel de arroz cubierto por surtido de verduras y opciones de gusto y preferencia.

**Pastas frías:** Fideos con acompañamientos. Ejemplo: atún, palta, tomates.

**Tortillas saludables:** Tortillas a base de huevo, complementadas con verduras surtidas. Ej: Zanahoria, zapallo italiano, papa, queso y huevo.