

4 COME SANO

- Come **FRUTA Y VERDURA, CARNES Y PESCADO.**



- Come **PAN Y CEREALES INTEGRALES.**



- Compra **PRODUCTOS DE TEMPORADA**



- **REDUCE** el consumo de **AZÚCAR.**



- Compra **PRODUCTOS DE PROXIMIDAD**



¿QUÉ MÁS PODEMOS HACER?



CONTACTO:

925 23 22 52

ceeciudaddetoledo.es

Calle Rio Fresnedoso, 16-18
Toledo. CP: 45007



CPEE CIUDAD DE TOLEDO



ECO FAMILIA

CUIDA EL PLANETA...
CUÍDATE



GUÍA DE ECO FAMILIA

Te mostramos los mejores trucos para ser más sostenible.

1 RECICLA

- Papel y cartón 
- Envases de plástico 
- Envases de vidrio (tarros, botellas...) 
- Residuos orgánicos (restos animales y vegetales) 
- Aceite usado 
- Pilas 
- Medicamentos y sus envases 
- Ropa y calzado 

Y recuerda que también puedes llevar los residuos anteriores y otros como electrodomésticos, baterías, cartuchos de tinta de la impresora, muebles, etc. a un

PUNTO LIMPIO



2 REDUCE

- **AHORRA AGUA:** cierra el grifo cuando no sea necesario 

- **AHORRA ENERGÍA:** apaga la luz y desenchufa los electrodomésticos cuando no los utilices 

- **REDUCE EL USO DE PLÁSTICO UTILIZA:**

- Bolsas de tela para la compra.
- Recipientes reutilizables para el almuerzo.
- Botellas de vidrio o de acero inoxidable para el agua.
- Productos que lleven poco plástico en su envasado.

- **PLANIFICA EL MENÚ.** Compra solo lo necesario, no tires comida 

- Usa el **TRANSPORTE PÚBLICO** 

3 REUTILIZA

- Dale **OTRO USO** a los **ENVASES**.



- Dale **OTRA OPORTUNIDAD** a todo.

