

Ideas de meriendas saludables, variadas, de temporada... ...y fáciles de llevar al cole!



Verduras

Tomates cherry de varios colores, cubos de queso fresco, huevo duro y aceitunas



Frutas

Higos, uvas y trozos de queso curado



Legumbres

Bocadillo integral con paté de lentejas (lentejas, tahin o frutos secos, pizca de comino, aceite y sal)

No olvides adaptar las meriendas a cada temporada

Algunas recetas para preparar en casa

Tortitas de plátano

- 2 plátanos
- 2 huevos
- 220 ml leche vegetal
- 120 gr de harina (la que uses)
- 1 cucharadita de levadura

Batido de frutos rojos



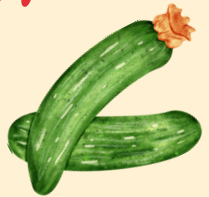
- Taza de arándanos, moras, frambuesas...
- Plátano maduro
- 1/2 zumo de naranja
- 250 ml de Kéfir o yogur natural
- Cucharada de tahini y otra de semillas de chia y lino molidas



ALIMENTACIÓN FAMILIAR Y ESCOLAR SALUDABLE Y SOSTENIBLE



SEPTIEMBRE Y OCTUBRE



OTROS ESPACIOS EN LOS QUE PUEDES PARTICIPAR



CEA Arboleto Luis Ceballos
16 y 24 de SEPT: FRUTOS
DEL BOSQUE (visita guiada)

CEA Bosque Sur
3, 10 y 17 de SEPT: Huerto
participativo

CEA El Campillo
16 de SEPT. Fiesta por el
Medio Ambiente

CIEA El Herto del Retiro
10 y 28 de SEPT: Taller
de huerto ecológico

+INFO EN ESTE CATÁLOGO DE
LA RED DE CENTROS DE
EDUCACIÓN AMBIENTAL DE LA
CAM O EN ESTE CATÁLOGO DE
MADRID

MATERIA ELABORADO POR:



Francisco Giner de los Ríos

 @JusticiaAliment

 @FAPA Giner Rios

 @JusticiaAlimentaria

 @fapa_giner_rios

 @JusticiaAliment

 @fapaginerrios

¿Qué es?

Proceso
de acompañamiento a
Escuelas Infantiles del
Ayto. de Madrid en su
transición hacia una
alimentación más
saludable y
sostenible

¿Qué se hizo?

- Diagnóstico de la situación de la alimentación en cada centro.
- Sensibilización medioambiental.
- Clases de alimentación infantil.
- Clases y cursos de cocina climática.
- Sesiones para gestión de la alimentación en el aula.
- Showcooking para familias.
- Visita a finca agroecológica.
- Sesiones y herramientas de revisión de menús.
- Redacción de Memoria Alimentaria.
- Trabajo en el Rincón de la alimentación.

FINANCIADO POR:



Cooperación
Española



EXPERIENCIAS

Proyecto Menús sostenibles,
Planeta saludable
cursos 20/21 al 22/23

¿Con quién?

Con toda la
comunidad educativa y otros
agentes multiplicadores como
el Servicio de Educación
infantil del Ayto.

LOGROS CONSEGUIDOS

- 22 Escuelas Infantiles ponen la alimentación en el centro de sus programas educativos
- Se incorporan mejoras en los pliegos de condiciones del servicio de comedor.
- Las comisiones de alimentación siguen activas una vez finalizado el acompañamiento
- Creación de recursos para la comunidad educativa que puedes consultar aquí.