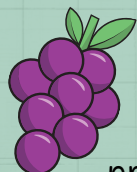


Desayunos y meriendas saludables para la iivuelta al cole!!

Recuerda...

Esta vuelta al cole apuesta por fruta de temporada, frutos secos y alimentos no procesados, y utiliza recipientes reutilizables para reducir envases y desperdicio.



Uvas con dados de queso fresco. Una gran combinación para una merienda completa con proteína y calcio usando la fruta de la temporada por excelencia.

Yogur natural o kéfir con manzana en trocitos y canela.

Aporta fruta, fibra y calcio, y isin azúcares añadidos!



Hummus con palitos de zanahoria y pimiento. Los garbanzos, como todas las legumbres, son una gran fuente de proteína vegetal, y las verduras aportan fibra y vitaminas.



Puedes encontrar estas y más ideas en nuestro recetario de almuerzos saludables



Sandwich de pan integral con pera en láminas y crema 100% cacahuete.

Aporta fibra, proteína vegetal y grasas saludables, icon fruta de temporada!



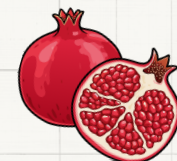
Sabías que...

El **cacahuete** es una **legumbre** rica en proteína vegetal y grasas saludables.

Donuts de manzana. Tritura manzana con huevos, harina de avena y levadura, y honrea para tener unos donuts ricos y saludables sin azúcar añadido.



¡No la tires después de Halloween! Si la calabaza es apta para consumo, aprovecha su pulpa para preparar una crema, bizcocho o tarta de calabaza. ¡Más cocina y menos desperdicio!



ALIMENTACIÓN FAMILIAR Y ESCOLAR SALUDABLE Y SOSTENIBLE



SEPTIEMBRE-OCTUBRE 2026

¿Te animas a participar en alguna de estas actividades?

CIEA Dehesa de la Villa

27 sept: taller "Compostagram: la red trófica y social del suelo"

24 oct: taller de huerta de otoño

CEA El Retiro

27 sept y 11 oct: taller de huerto familiar

17 oct: Fiesta de la Calabaza

CEA Caserío de Henares

26 sept: Fiesta de los huertos

CEA Polvoranca

27 sept: "Huerto: tareas de temporada"

Punto de información Parque Juan Carlos I

11 oct: taller "El reino champiñón"

CIEA Casa de Campo

24 oct: paseo "Pastores por un día" (Fiesta de la Trashumancia)

Visita los catálogos de actividades en Madrid y Comunidad de Madrid para más información

MATERIAL ELABORADO POR:



@JusticiaAliment

@JusticiaAlimentaria

@JusticiaAliment



@FAPA Giner Rios

@fapa_giner_rios

@fapaginerrios

Novedades en el comedor para este curso

Con la entrada en vigor en abril del nuevo **Real Decreto 315/2025**, los comedores escolares buscan avanzar hacia una alimentación más saludable, sostenible y equilibrada.

¡Este curso escolar comienza con fruta de postre!

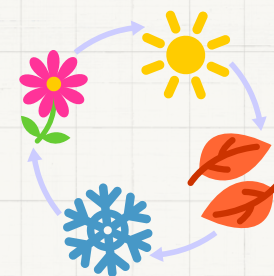
Ofrecer fruta como postre ayuda a reducir el consumo de alimentos con azúcares añadidos. La Organización Mundial de la Salud recomienda **no superar los 25 g** de azúcares libres al día.



¡y SIN
AZÚCAR
AÑADIDO!

La fruta, protagonista del postre. Se ofrecerá fruta fresca 4-5 veces por semana. Otros postres, preferentemente yogur o cuajada, una vez por semana.

Cuando la fruta está **de temporada** suele encontrarse en su mejor punto de maduración: tiene mejor sabor, textura y conserva muy bien sus propiedades nutricionales.



¿A veces no les gusta la fruta? ¡Es normal! Los gustos se educan poco a poco. En casa, ofrezcámosla con frecuencia y sin obligar; en el comedor, hagámosla atractiva con presentaciones divertidas y variadas.

¡Entre todas y todos podemos ayudar a crear hábitos saludables!

