

ALGUNOS CONSEJOS PARA DESAYUNOS Y MERIENDAS

IDEAS PARA DESAYUNOS Y MERIENDAS

La fruta de temporada en piezas o macedonia siempre es una buena alternativa. Te dejamos algunos consejos más.

LOS LÁCTEOS NO SON IMPRESCINDIBLES Y LOS PUEDES INCLUIR DE DIFERENTES FORMAS

Yogur natural endulzado con frutas de temporada. Si lo trituras, puedes preparar un batido. Para un desayuno o merienda sin lácteos, mira las opciones siguientes.

EVITA ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y UTILIZA ALIMENTOS FRESCOS DE TEMPORADA

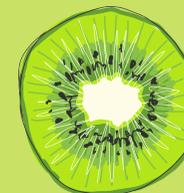
Aprovecha los plátanos maduros para machacarlos, añade avena y frutos secos. Después de 20/25 minutos de horno a 180° tendrás unas barritas de cereales saludables.

APROVECHA OTROS COCINADOS, COMO LOS DE LAS LEGUMBRES

Puedes hacer patés vegetales con legumbres añadiendo sésamo o frutos secos, aceite de oliva, limón, ajo o especias al gusto.

UTILIZA SIEMPRE PAN INTEGRAL

El pan se puede utilizar para acompañar los patés vegetales o preparar un bocadillo. Te recomendamos que busques quesos y embutidos locales para ello.



¿EN QUÉ OTROS ESPACIOS PUEDES PARTICIPAR?

Consulta actividades y talleres para estos meses en:

CIEA El Huerto de El Retiro*:

- 05/02, Huerto familiar
- 12/02 y 05/03, Los más pequeños también plantamos
- 19/02, Taller de semilleros
- 12/03 y 19/03, Taller fauna del Huerto
- 25/03, mercadillo agroecológico FIESTA DE LA SEMILLA

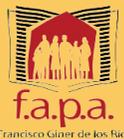
[Enlace al catálogo](#)

*Inscripciones en: 91 547 84 73
proambiental@madrid.es

Centro Cultural Conde Duque

- Exposición PAN Y CIRCO, hasta el 16/04

MATERIAL ELABORADO POR:



[@JusticiaAliment](#)

[@FAPA Giner Rios](#)

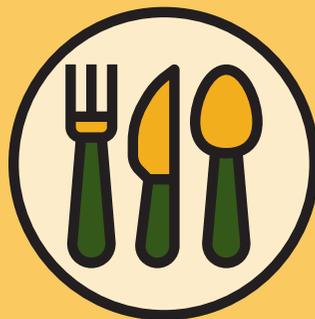
[@JusticiaAlimentaria](#)

[@fapa_giner_rios](#)

[@JusticiaAliment](#)

[@fapaginerrios](#)

FINANCIADO POR:



Aunque en un principio no fue fácil encontrar una empresa que mantuviese en el tiempo las condiciones acordadas...

...ya han conseguido importantes logros como son:

un menú mensual más **saludable** y **equilibrado**, con mayor cantidad de legumbres y cero alimentos ultraprocesados

y una mejora de la **convivencia** en el comedor escolar

[Puedes ver aquí el decálogo](#)

ALGUNAS EXPERIENCIAS INSPIRADORAS

El AMPA del colegio Lope de Vega elabora un decálogo de alimentación saludable



La iniciativa surgió en 2021 con el objetivo de lograr una mejor alimentación para el alumnado

Desde entonces, las empresas que presten servicios en el comedor, tendrán que ajustarse a este protocolo elaborado bajo criterios sociales y de sostenibilidad

