

Comemos en el comedor, ¿Y DE CENAR...?

¡Empieza el curso escolar! Vuelve el colegio, el comedor escolar y... ¿Cómo compaginamos la cena?
Os dejamos algunos consejos para unas cenas saludables, sostenibles y riquísimas.

Los imprescindibles

Proteínas: Si la comida ha incluido proteína animal, en la cena puedes incluir proteína vegetal.

Hidratos: ¡Se pueden incluir en la cena!
Mejor integrales y de buena calidad



Incluye frutas y verduras de temporada que no se hayan comido al mediodía para generar hábitos alimentarios más sanos y sostenibles

¿Cómo lo hago?

Hamburguesas de legumbres y/o verduras

1. Tritura legumbres cocidas y/o verduras de temporada.
2. Mezcla con con huevo y harina y da forma de hamburguesa.
3. Frie a la sartén u hornea



Untables de legumbres o de verduras

Mezcla y bate una verdura cocinada o legumbre cocida con pasta tahini o frutos secos y los complementos que quieras: especias, zumo de limón, aceitunas...
Dipea con verduras crudas o pan integral.



ALIMENTACIÓN FAMILIAR Y ESCOLAR SALUDABLE Y SOSTENIBLE

septiembre y octubre 2024



¡PARTICIPA EN OTRAS ACTIVIDADES!

C.E.A Caserío de Henares

28 de septiembre: Fiesta de los huertos.

C.E.A. Bosque sur

29 de septiembre de 10:30 a 12:30: Consume con cabeza.

C.E.A. Polvoranca

29 de septiembre: Taller de conservas.

CIEA El Retiro

20 de octubre: Huerto familiar.

26 de octubre: Fiesta de la calabaza.

Para más información, consulta los catálogos de actividades de [Madrid](#) y [Comunidad de Madrid](#)

MATERIAL ELABORADO POR:



 @JusticiaAliment
 @JusticiaAlimentaria
 @JusticiaAliment

 @FAPA_Giner_Rios
 @fapa_giner_rios
 @fapaginerrios

FINANCIADO POR:



En Secundaria... ¡TAMBIÉN TENEMOS DERECHO A COMER BIEN!

En la Comunidad de Madrid menos de 20 Centros de Educación Secundaria públicos ofrecen servicio de comedor.

Comedor universal y accesible.

Que ofrezca productos de proximidad, ecológicos y sostenibles

El comedor debe ser un espacio educativo, que fomente la alimentación saludable y equilibrada,

Los niños, niñas y jóvenes van a comedores escolares, no a comederos

En los Institutos encontramos otros espacios alimentarios

Las cafeterías

Las cafeterías también son espacios alimentarios donde se puede promover una alimentación más saludable y sostenible.

Máquinas expendedoras

Las máquinas expendedoras suelen ofrecer productos procesados, insanos y envueltos en plástico. ¿Por qué no apostar por ofrecer otro tipo de alimentos más sanos y sostenibles?