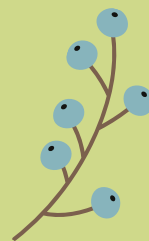




ESTE 2025... ¡COCINA EN EQUIPO!



Cocinar en compañía nos ayuda a compartir las tareas domésticas con el resto de la familia, facilitará la introducción de algunos ingredientes que no suelen gustar a los y las más pequeñas de la casa y ¡puede ser divertido!

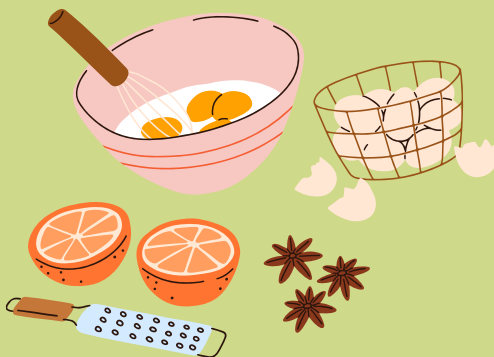
Pero... ¿por dónde empezar?

ALMUERZOS PARA EL RECREO

Los almuerzos para el recreo suelen ser recetas sencillas y que pueden compartir e intercambiar entre ellos y ellas. Suelen ser recetas sencillas en las que se pueden implicar a toda la familia.

¿Necesitas ideas para los almuerzos?

[¡Mira nuestro recetario!](#)



¡No olvidéis que recoger la cocina y hacer la compra es parte del proceso de cocinado y se puede hacer en equipo!

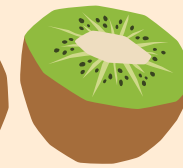
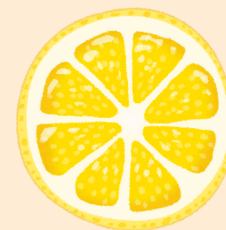


CENAS

Incorporar cenas saludables y sostenibles puede ser un reto. Si ya han comido carne o pescado en el comedor... ¿Cómo introducimos verdura?

Implicar a niños y niñas en el cocinado hará que se familiaricen con los ingredientes y los acepten mejor.

[Te dejamos algunas ideas](#)



ALIMENTACIÓN FAMILIAR Y ESCOLAR SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Enero y febrero 2025



ALGUNAS ACTIVIDADES PARA APRENDER ESTOS MESES

CEA BOSQUE SUR
24/02 HUERTO PARTICIPATIVO

CASERÍO DE HENARES
18/01 TALLER ELABORACIÓN DE CONSERVAS

HUERTO DEL RETIRO
26/01 23/02 LOS MÁS PEQUEÑOS TAMBIÉN PLANTAMOS

PARQUE JUAN CARLOS I
19/01 08/02 TALLER DE PLANTAS MEDICINALES

VISITA ESTOS CATÁLOGOS DE 2025 PARA MÁS ACTIVIDADES EN [MADRID](#) Y [CAM](#)



MATERIAL ELABORADO POR:



[@JusticiaAliment](#) [@FAPA Giner Rios](#)
 [@JusticiaAlimentaria](#) [@fapa_giner_rios](#)
 [@JusticiaAliment](#) [@fapaginerrios](#)

FINANCIADO POR:



DESAYUNOS SALUDABLES Y SOSTENIBLES EN EL CEIP FEDERICO GARCIA LORCA (ALCORCÓN)

El CEIP Federico García Lorca de Alcorcón apuesta por los sistemas alimentarios locales.

Sus **desayunos de madrugadores** cuentan con alimentos procedentes del mercado de Ondarreta.



Promoviendo entornos de alimentación sostenible en la escuela

La compra de alimentos perecederos como las frutas (mandarinas, manzanas o plátanos) y la charcutería **se encarga en el mercado del barrio**, en vez de a la empresa de catering favoreciendo el comercio local y hábitos de alimentación saludables.

Acudir a tu mercado más cercano es una forma de comprar de forma más directamente a productores y productoras, promoviendo el **comercio de proximidad** y un entorno de alimentación sostenible en la escuela

¿Crees que tu centro podría adoptar estas prácticas de compra local y sostenible en los desayunos de "los primeros del cole"?



¿Sabías que..

Los mercados municipales surgieron como un servicio público para abastecer a la población de alimentos. Sin embargo, muchos de ellos han desaparecido o están en proceso.

Haz click en este enlace para conocer la realidad de muchos mercados y cómo se pueden aprovechar en el entorno escolar.

