

Un planeta sano empieza en tu plato 

MENÚ

para un

PLANETA SANO



MADRID

Educar hoy por un Madrid más sostenible





Los centros educativos que pertenecen al Programa Educar Hoy por un Madrid más sostenible han realizado durante este curso escolar 2020-2021 acciones para lograr una alimentación sostenible y saludable, con la orientación del hilo conductor que se propuso al inicio de curso:



Un planeta sano empieza en tu plato



Sus experiencias se han recogido en un "**Menú para un planeta sano**", formado por tres platos que responden a las preguntas:

- Cómo se produce nuestra comida
- Cómo viaja nuestra comida
- Cómo consumimos nuestra comida



ÍNDICE

01

Primer plato: Cómo se produce nuestra comida

02

Segundo plato: Cómo viaja nuestra comida

03

Postre: Cómo consumimos nuestra comida



Pincha para ver el Centro educativo que ha elaborado ese plato



Pincha para ver la receta de cada plato

04

Nos gustaría conocer tu opinión



01 Primer plato

Cómo se produce nuestra comida

De nuestro huerto a la mesa

El huerto de mi cole es particular

En el huerto urbano de Vicálvaro

¿De dónde viene la miel?

Cuidame para que yo te cuide

Calendario de productos de temporada

La huerta del Núñez

¿Dónde crece lo que comemos?

En nuestro huerto

El huerto de mi cole



01 Primer plato

Cómo se produce nuestra comida

Proyecto Raíces

ASIC: Lectura
etiqueta alimentaria

Plantamos

Del huerto al plato

Creamos nuestro
huerto vertical

Puesta a punto
del huerto

El plato empieza en
la huerta

Crear y mantener
un huerto

Rincón de los alimentos
de temporada

¿Qué tipo de agricultura
produce los mejores alimentos?

Recreos
Residuos Cero



01 Primer plato

Cómo se produce nuestra comida

Desayuno saludables.
Taller reciclado

Huerto pirata

Huerto escolar

Come sin comerte
el planeta

Fea pero sabrosa

Huerto escolar

Frutas y verduras
de temporada

Cultivo y recolección de
habas de nuestro huerto

Remontando el
huerto de siempre

Qué comes en
cada estación



02

Segundo plato

Cómo viaja nuestra comida

Recolectamos

Eliminar vending

De nuestro huerto al plato

Triaje responsable

Separamos y compostamos

Investigamos los pequeños comercios

Cómics para un mundo mejor

¡Reciclamos!

Análisis del etiquetado en alimentos



02

Segundo plato

Cómo viaja nuestra comida

Consumo responsable

Transportistas de pequeño recorrido

Elaboración pancarta

Detectives de proximidad

Food for change (documental)

El viaje de la comida

El viaje de los alimentos

Creamos nuestra comida



02

Segundo plato

Cómo viaja nuestra comida

Análisis de pequeños comercios

Concurso de cocina con las habas recolectadas

Calculadora de alimentos

Los reciclóngos se retiran al aula

El despilfarro alimentario

Reciclaje de residuos

De la huerta al plato



03 Postre

Cómo consumimos nuestra comida

Masterchef
School Edition

Recetas
tradicionales

Del aceite al
jabón

Comidas
reutilizables

Recetas sanas
pá tu body

Degusta huerta

Piensa
responsable

Taller de
cocina: Rosquillas

Cafetería sin
chuches ni bollería

Unidad didáctica
Alimentación y Salud

Desayuno saludable



03 Postre

Cómo consumimos nuestra comida

Historia del consumo

Recetario viajero

Blog de hábitos saludables

Semillas para el futuro

Recetas saludables

Plato de Harvard

Un planeta sano

Entrevista a tus mayores

Memoria de consumo

Lechugada



03 Postre

Cómo consumimos nuestra comida

Plato sano en planeta sano

Menú de Navidad de proximidad

Minichefs

Programa de reparto de frutas: desayuno saludable

Entrevista a los abuelos

Separación de residuos

¿Cómo me cuidas tú?

Recetas de aprovechamiento

Hacemos compost para el huerto

El recetario sostenible de mi cole

04

Nos gustaría conocer tu opinión



Felicita a los centros

¿Qué plato replicarías en tu centro?

Entra en la pizarra y deja tu comentario en un post-it

Pizarra de felicitaciones



Déjanos tu opinión

¿Te ha parecido interesante la temática de este año?

Entra en la pizarra y dejanos tu opinión en un post-it

Pizarra de opiniones

Gracias



Educar hoy por un Madrid más sostenible

