

EL FUTURO DE LA COMIDA Y AGRICULTURA SOSTENIBLE



DESAYUNO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
TOSTADAS DE PAN INTEGRAL CON AGUACATE Y SEMILLAS DE SÉSAMO. NARANJA A TROZOS.	BIZCOCHO DE AVENA CON PLÁTANO, CREMA DE CACAHUETE Y ESPECIAS. (1)	YOGUR NATURAL VACA O DE SOJA CON KIVI Y NUECES.	TOSTADAS DE PAN INTEGRAL CON HUMMUS CON CHAMPIÑONES SALTEADOS. MANDARINA.	PORRIDGE DE AVENA CON PLÁTANO, CREMA DE CACAHUETES Y MANZANA ASADA.	“EGG IN A HOLE” CON AGUACATE, RÚCULA Y UN CHORRITO DE LIMÓN. NARANJA A TROZOS.	TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO CON CHOCOLATE >70%, 1 CUCHARADA DE MIEL Y FRESAS.

ALMUERZO

FRUTA DE TEMPORADA (PLÁTANO, NARANJA, MANDARINA, KIVI Y FRESAS HASTA ABRIL)

COMIDA

ENSALADA FRESCA. GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ PILAF.	ENSALADA FRESCA CON VINAGRETA DE NARANJA. *POLLO AL HORNO CON TOMILLO (2) Y CUSCÚS. *TOFU	FILETES DE *JUREL EN SALSA VERDE CON PURÉ DE PATATAS CON PUERROS Y GUISANTES SALTEADOS. *TEMPEH	HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE COL Y ZANAHORIA, MAZORCA DE MAÍZ A LA PARRILLA.	ENSALADA DE ESPINACAS CON FRESAS Y AGUACATE. TIRAS DE *POLLO SALTEADAS CON VERDURAS. *TEMPEH	FISH AND CHIPS DE *BACALAO CON GUISANTES SALTEADOS. *SEITAN	ENSALADA FRESCA CON ACEITUNAS Y RABANITOS. PAELLA DE VERDURAS.
---	--	--	---	---	--	---

MERIENDA

FRUTA DE TEMPORADA/ HUMMUS CON ZANAHORIAS/ GALLETAS DE AVENA/ MUGCAKE/ BIZCOCHO DE ZANAHORIA.

CENA

QUICHE DE VERDURAS DE TEMPORADA.	CREMA DE BRÓCOLI. TOSTADAS CON *QUESO FRESCO Y TOMATE RALLADO. *QUESO VEGANO	ENSALADA FRESCA. REVUELTO DE VERDURAS (TRIGUEROS/ PUERROS/ ESPINACAS...). *REVUELTO DE TOFU	*BOQUERONES AL HORNO CON PURÉ DE PATATA Y COLIFLOR. *TOFU PLANCHA	ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON LIMÓN Y COMINO. (3)	WRAP DE FALAFELS CON TABULE DE CUSCÚS. (4)	QUINOA CON VERDURAS DE TEMPORADA Y FRUTOS SECOS.
----------------------------------	---	---	--	---	--	--



British Embassy
Madrid



TOGETHER
FOR OUR
PLANET



NUTRIkids

EL FUTURO DE LA COMIDA Y AGRICULTURA SOSTENIBLE

Este menú ha sido diseñado para lograr una alimentación más sostenible. Por ello:

■ Se han considerado las frutas y verduras de temporada en la península ibérica y será aconsejable que para preparar los platos que aquí aparecen se utilicen además ingredientes locales.

Aprovechando el inicio de la primavera (marzo/abril) se podrán preparar diversas ensaladas con espinacas y acelgas, lechugas, coles, brócoli, coliflor, zanahoria, guisantes, espárragos, rúcula, remolacha, rábanos y aguacate. Muchas de estas ensaladas podrán acompañarse con frutas de temporada o aderezarse con una vinagreta que las incluya también.

■ Se ha priorizado el aporte de proteínas de origen vegetal como las legumbres y derivados, manteniendo el consumo de carnes blancas recomendado, entre ellas pescados de temporada seleccionados dentro del listado de “consumo recomendado o consumo moderado” de WWF.

■ Se han variado las preparaciones para brindar una adecuada nutrición contemplando también el aspecto gastronómico de modo que el resultado sea un menú apetecible que puedan disfrutar todos los miembros de la familia.

■ Sería aún más sostenible si se compran a granel los ingredientes que sea posible encontrar en esta forma y se evita el exceso de empaques de plásticos, tal y como se recoge en los consejos.... (Consejos de Juan , si se pueden compartir... Si no, hasta el punto anterior).

CADA PEQUEÑA ACCIÓN SUMARÁ PARA MEJORAR LA SALUD DE NUESTRO PLANETA

1. https://www.erinliveswhole.com/banana-bread-baked-oatmeal/?utm_medium=social&utm_source=pinterest&utm_campaign=tailwind_tribes&utm_content=tribes&utm_term=683936096_27172670_233_223.
2. <https://www.bbcgoodfood.com/recipes/lemon-thyme-butter-basted-roast-chicken-gravy>
3. <https://www.epicurious.com/recipes/food/views/white-bean-salad-with-lemon-and-cumin-236779>
4. <https://www.wwf.org.uk/recipes/spinach-chickpea-falafel-wrap>

