¿Qué hay para comer?

Newsletter del menú comedor

Noviembre 2024

En el comedor, además de comer, también nos gusta divertirnos. Es por ello que a través de nuestro Programa de Animación organizamos juegos, actividades físico-deportivas y manualidades.

El programa está estructurado por semanas y se tratan diferentes temáticas dependiendo de la estacionalidad. Algunos de nuestros talleres fijos son el otoño, Navidad, Carnavales, Semana de la Ciencia o la Semana Gastronómica.

Además del programa, cada mes contamos con un ***Súper Reto*** diferente en donde trabajamos la convivencia, el cuidado del planeta, el deporte y la alimentación saludable.

Durante el mes de noviembre trabajaremos el Súper Reto: “Eco reto, el ruido contamina” y el objetivo concienciar sobre la contaminación acústica en el periodo de comedor y los beneficios de reducir la cantidad de ruido que generamos para nuestro entorno.

Platos rápidos y saludables

BACALAO AL HORNO CON TOMATES ASADOS

En una bandeja de horno pondremos tomates ya limpios. Añadiremos aceite de oliva y muy poquita sal. También se puede añadir cualquier hierba aromática que tengáis a mano por casa para dar un toque diferente (Albahaca, orégano, ajo en polvo,....)
Precalentamos el horno a 180º y asamos. El tiempo aproximado de cocción es de 25 minutos. Se puede salsear el pescado con el jugo que sueltan los tomates asados.

El bacalao lo asaremos en el horno durante 10-15 minutos dependiendo del tamaño. Lo añadiremos a la misma bandeja de los tomates y calcularemos para sacarlo todo a la vez.
Consejo: Si el bacalao es congelado, es muy importante descongelar y escurrir bien el agua que suelta. No añadiremos sal, ya que suele venir a punto de sal.

Fluido no Newtoniano

Este es uno de los experimentos que hacemos en los coles y que divierten a los peques. Os indicamos como poder hacerlo en casa.

Solo vamos a necesitar agua y harina de maíz que mezclaremos en un recipiente de tamaño adecuado.

Iremos mezclando poco a poco hasta conseguir una mezcla parecida a un puré. Nos podemos ayudar con una espátula para mezclarlo.

Una vez que tengamos el líquido no Newtoniano hecho podemos jugar con él. Si metes el dedo con suavidad puedes introducirlo en el líquido, pero si lo metes de manera brusca, no podrás introducirlo.

También puedes hacer una masa como si fueras a hacer una masa de pizzas y abrir la mano para ver como se desparrama todo.

Os recordamos que la mezcla resultante no se puede comer.