¿Qué hay para comer?

Newsletter del menú comedor



Noviembre 2026

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: “Guardianes del patio” (Ecoreto) y el objetivo que trataremos es que después y durante el juego, mantengamos un patio limpio, ordenado y sin basura.

Platos rápidos y saludables

WRAPS DE POLLO Y GUACAMOLE

Cortaremos pechuga de pollo en tiras finas y la saltearemos con un chorrito de aceite de oliva y un poco de pimentón dulce unos 6-8 minutos, hasta que esté dorada.

Mientras, cortaremos zanahoria, pepino y lechuga en tiras finas.

Machacaremos un aguacate maduro con un chorrito de zumo de limón y una pizca de sal.

Extenderemos el guacamole sobre cada tortilla integral, añadiremos el pollo y las verduras, enrollaremos y cortaremos por la mitad.

Consejo: es ideal para llevar de excursión. Se debe preparar en el momento para que el aguacate no se oscurezca. Se puede sustituir el guacamole por queso de untar o hummus.



Lámpara de lava casera

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



Necesitaremos un vaso o botella transparente, agua, aceite de girasol, colorante alimentario y una pastilla efervescente.

Llenaremos el recipiente con aceite hasta tres cuartas partes y completaremos con agua, dejando un poco de espacio arriba. Añadiremos unas gotas de colorante y esperaremos a que se hundan en el agua.

Ahora viene la magia: echamos un trozo de pastilla efervescente y veremos cómo suben y bajan burbujas de colores, como en una lámpara de lava. Esto ocurre porque el agua y el aceite no se mezclan.

Os recordamos que la mezcla resultante no se puede comer.