

**MENUS  
SALUDABLES  
Y  
PLAN DE  
ACTIVIDADES**

**PARA REALIZAR  
EN CASA**

**#mequedoencasa**



# MENUS SALUDABLES

*#mequedoencasa*

# DESAYUNOS Saludables



Lunes

Leche

Pan con aceite  
de oliva

Fruta

Martes

Leche

Galletas

Fruta

Miércoles

Leche

Pan integral  
con  
mantequilla y  
mermelada

Fruta

Jueves

Yogur

Cereales sin  
azúcar

Fruta

Viernes

Leche

Pan integral  
con aguacate  
y queso fresco

Zumo de fruta  
natural

Sábado

Yogur con  
frutos secos

Bizcocho  
casero

Brocheta de  
frutas  
variadas

Domingo

Leche

Pan con aceite  
de oliva y  
tomate

Fruta

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Lentejas a la jardinera Merluza a la plancha y ensalada (lechuga, maiz, tomate) Fruta y pan CENA 1º Verdura 2º Carne con Patatas. Lácteo y pan	Coditos gratinados Pollo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y maiz) Fruta y pan CENA 1º Verdura 2º Pescado con guisantes. Lácteo y pan	Crema de calabacín con espárgagos verdes Tortilla francesa de atún con ensalada. Fruta y pan CENA 1º Verdura 2º Carne con pasta. Lácteo y pan	Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan CENA 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta y pan	Arroz Tres Delicias Lomo con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta y pan CENA 1º Verdura 2º Huevo con ensalada. Fruta y pan	Alubias estofadas con chorizo Ensalada variada Fruta y pan CENA 1º Verdura 2º Pescado con ensalada Lácteos y pan	Paella de verduras Cazuela de pescado Lácteo y pan CENA 1º Verdura 2º Carne con ensalada Fruta y pan
Sopa minestrone Salchichas de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan CENA 1º Pasta 2º Pescado con ensalada Fruta y pan	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada. Fruta y pan CENA 1º Verdura 2º Carne con Patatas. Lácteo y pan	Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con lechuga, aceitunas y pipas Fruta y pan integral CENA 1º Verdura 2º Carne con ensalada. Lácteo y pan	Alubias pintas estofadas Magro con verduritas Yogur y pan CENA 1º Crema de verduras 2º Huevos con ensalada y Fruta	Tallarines con tomate, pavo y queso fresco Lomos de jurel en salsa de manzana con patata, cebolla y manzana. Fruta y pan CENA 1º Verdura 2º Carne con ensalada. Fruta y pan	Arroz a la cubana con Huevo Lácteo y pan CENA 1º Verdura 2º Carne con Legumbres. Fruta y pan	Menestra de verduras Pollo asado con patatas Fruta y pan CENA 1º Sopa de verduras 2º Pescado con ensalada Lácteos y pan
Crema de calabaza con picalostas Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maiz Yogur y pan CENA 1º Legumbres 2º Carne con Arroz. Fruta y pan	Pasta integral con brócoli en salsa carbonara Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan CENA 1º Verdura 2º Pescado con Patatas. Lácteo y pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral CENA 1º Verdura 2º Huevos con ensalada Lácteo y pan	Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Fruta y pan CENA 1º Pasta 2º Pescado con ensalada Fruta y pan	Paella marinera Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria). Fruta y pan CENA 1º Verdura 2º Huevos con Pasta. Lácteo y pan	Lentejas a la riojana Ensalada variada Lácteo y pan CENA 1º Pasta 2º Pescado con ensalada. Fruta y pan	Ensalada de quinoa y brócoli Salmón con Patatas Lácteos y pan CENA 1º Arroz 2º Carne con Verdura. Fruta y pan
Lentejas a la jardinera Tímbal de dorada y patatas a lo pobre Yogur y pan CENA 1º Verdura 2º Carne con Verdura. Fruta y pan	Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan CENA 1º Arroz 2º Huevos con Pasta. Fruta y pan	Espirales a la boloñesa Ventresca de merluza a la romana y ensalada (lechuga, pimiento y aceituna). Fruta y pan CENA 1º Verdura 2º Carne con Patatas. Lácteo y pan	Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan CENA 1º Pasta 2º Pescado con Ensalada. Lácteo y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maiz) Fruta y pan CENA 1º Verdura 2º Carne con Patatas. Lácteo y pan	Macarrones al pesto Filetes de pavo con ensalada Lácteo y pan CENA 1º Arroz 2º Pescado con Verdura. Fruta y pan	Patatas marinera Ragout de ternera a la jardinera con Verduras Fruta y pan CENA 1º Verdura 2º Huevos rellenos con pisto y tomate. Lácteo y pan
Arroz negro Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan. CENA 1º Verdura 2º Carne con Legumbres. Fruta y pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan CENA 1º Verdura 2º Pescado con ensalada Lácteo y pan	Espaguetis con 4 quesos Revuelto de jamón york y ensalada (lechuga, zanahoria y maiz). Fruta y pan CENA 1º Verdura 2º Carne con Arroz. Fruta y pan	Alubias estofadas con verduras. Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y remolacha. Fruta y pan CENA 1º Arroz 2º Pescado con ensalada. Yogur y pan	Crema de puerros Salmón al horno con patatas. Fruta y pan. CENA 1º Sopa 2º Huevo con ensalada. Yogur y pan	Ensaladilla rusa Hamburguesa de quinoa y aguacate. Fruta y pan CENA 1º Verdura 2º Carne con legumbres. Yogur y pan	Paella mixta Ensalada variada Fruta y pan CENA Berenjena al horno con atún y champiñones Yogur y pan



# PLAN DE ACTIVIDADES

*#mequedoencasa*

# PLAN DE ACTIVIDADES

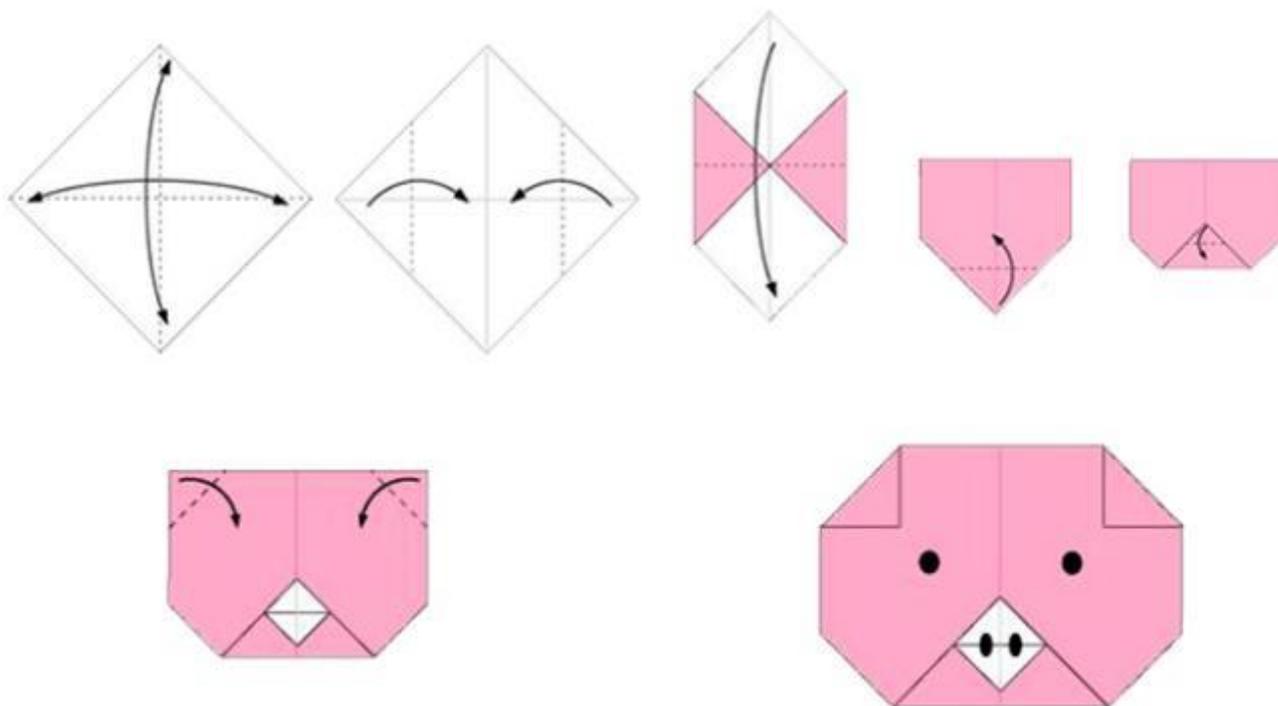
PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 4 AÑOS



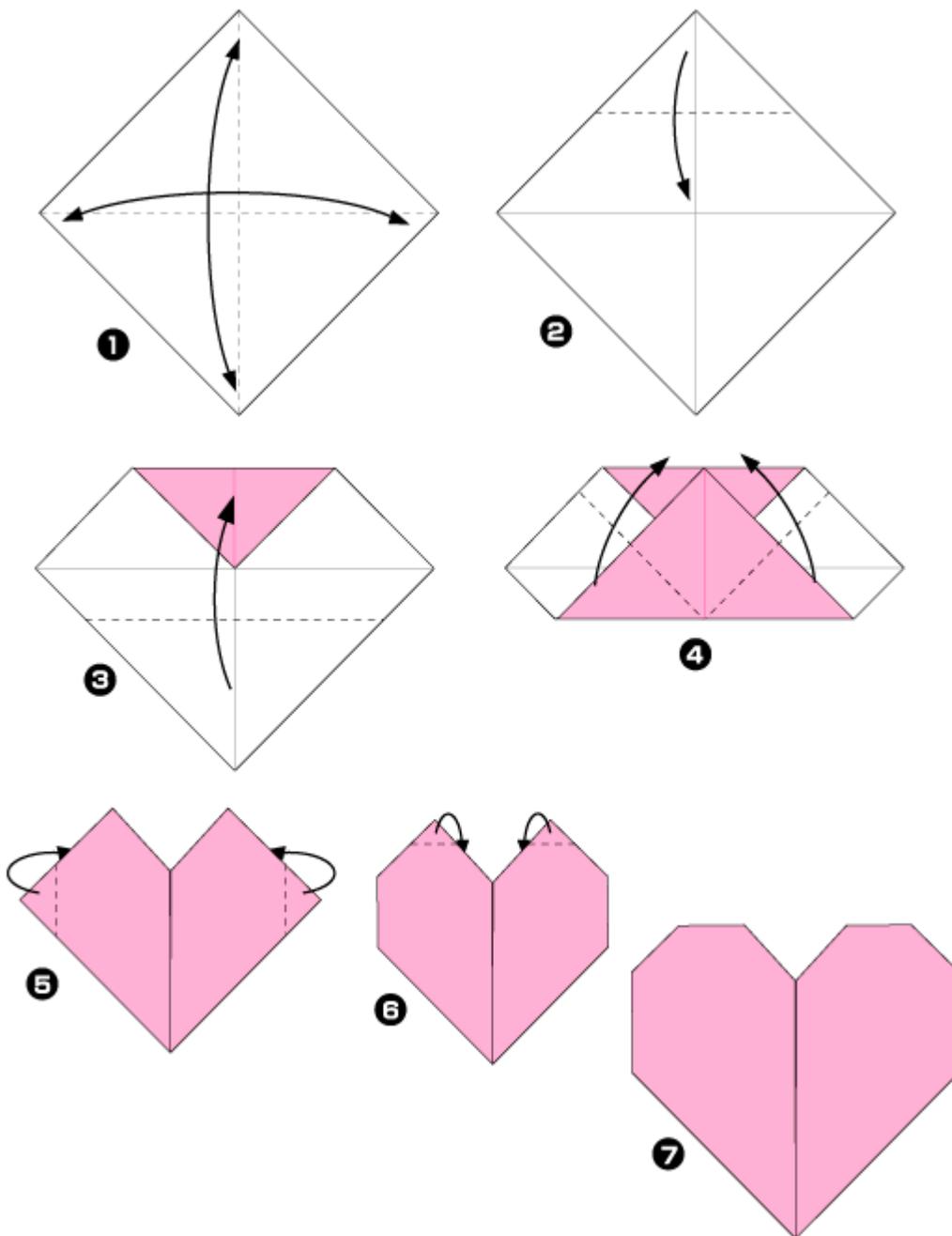
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	TALLER	JUEGO	CUENTO	CANCIÓN	RECETA
SEMANA 1	Papiroflexia con figuras fáciles	Gallinita ciega	El enano saltarín	Antón pirulero	Brochetas de fruta fresca
SEMANA 2	Tablero del tres en raya	Tres en raya	Los duendes y el Zapatero	Debajo de un botón	Muffins con fruta fresca

### PAPIROFLEXIA

- Para la realización de papiroflexia necesitamos hojas, bien blancas, de colores e incluso papel de revistas o periódicos que le darán color a nuestro trabajo.
- A cada niño/a se le entrega una hoja y se irán realizando los pasos correspondientes según el plan adjunto para la realización de una rana, un corazón... o lo que los padres y madres sepan realizar de papiroflexia.
- Además se puede decorar los animales creados con ojitos movibles, con antenas, se les puede pintar lunares, manchas....



# PAPIROFLEXIA



## GALLINITA CIEGA

- El mínimo de jugadores de la **Gallinita Ciega** es tres personas y se necesita un pañuelo para cubrir los ojos a la persona que hace de gallinita. Para decidir quién empieza a ser la gallinita, se puede hacer un sorteo.
- Una vez se le han vendado los ojos, el/la niño/a deberá dar vueltas sobre sí mismo cantando la siguiente canción: "Gallinita ciega, que se te ha perdido una aguja y un dedal, date la vuelta y lo encontrarás".
- Una vez terminada la canción, la "gallinita" deberá encontrar a los demás jugadores.



# EL ENANO SALTARÍN

Autor: Hermanos Grimm

Cuentan que en un tiempo muy lejano el rey decidió pasear por sus dominios, que incluían una pequeña aldea en la que vivía un molinero junto con su bella hija. Al interesarse el rey por ella, el molinero mintió para darse importancia: "Además de bonita, es capaz de convertir la paja en oro hilándola con una rueca." El rey, francamente contento con dicha cualidad de la muchacha, no lo dudó un instante y la llevó con él a palacio. Una vez en el castillo, el rey ordenó que condujesen a la hija del molinero a una habitación repleta de paja, donde había también una rueca: "Tienes hasta el alba para demostrarme que tu padre decía la verdad y convertir esta paja en oro. De lo contrario, serás desterrada." La pobre niña lloró desconsolada, pero he aquí que apareció un estrafalario enano que le ofreció hilar la paja en oro a cambio de su collar. La hija del molinero le entregó la joya y... zis-zas, zis-zas, el enano hilaba la paja que se iba convirtiendo en oro en las canillas, hasta que no quedó ni una brizna de paja y la habitación refulgía por el oro. Cuando el rey vio la proeza, guiado por la avaricia, espetó: "Veremos si puedes hacer lo mismo en esta habitación." Y le señaló una estancia más grande y más repleta de paja que la del día anterior. La muchacha estaba desesperada, pues creía imposible cumplir la tarea pero, como el día anterior, apareció el enano saltarín: "¿Qué me das si hilo la paja para convertirla en oro?" preguntó al hacerse visible. "Sólo tengo esta sortija." Dijo la doncella tendiéndole el anillo. "Empecemos pues," respondió el enano. Y zis-zas, zis-zas, toda la paja se convirtió en oro hilado. Pero la codicia del rey no tenía fin, y cuando comprobó que se habían cumplido sus órdenes, anunció: "Repetirás la hazaña una vez más, si lo consigues, te haré mi esposa." Pues pensaba que, a pesar de ser hija de un molinero, nunca encontraría mujer con dote mejor.

## EL ENANO SALTARÍN

Una noche más lloró la muchacha, y de nuevo apareció el grotesco enano: "¿Qué me darás a cambio de solucionar tu problema?" Preguntó, saltando, a la chica. "No tengo más joyas que ofrecerte," y pensando que esta vez estaba perdida, gimió desconsolada. "Bien, en ese caso, me darás tu primer hijo," demandó el enanillo. Aceptó la muchacha: "Quién sabe cómo irán las cosas en el futuro." - "Dijo para sus adentros." Y como ya había ocurrido antes, la paja se iba convirtiendo en oro a medida que el extraño ser la hilaba. Cuando el rey entró en la habitación, sus ojos brillaron más aún que el oro que estaba contemplando, y convocó a sus súbditos para la celebración de los esponsales. Vivieron ambos felices y al cabo de una año, tuvieron un precioso retoño. La ahora reina había olvidado el incidente con la rueca, la paja, el oro y el enano, y por eso se asustó enormemente cuando una noche apareció el duende saltarín reclamando su recompensa. "Por favor, enano, por favor, ahora poseo riqueza, te daré todo lo que quieras. " ¿Cómo puedes comparar el valor de una vida con algo material? Quiero a tu hijo," exigió el desaliñado enano. Pero tanto rogó y suplicó la mujer, que conmovió al enano: "Tienes tres días para averiguar cuál es mi nombre, si lo aciertas, dejaré que te quedes con el niño. Por más que pensó y se devanó los sesos la molinerita para buscar el nombre del enano, nunca acertaba la respuesta correcta. Al tercer día, envió a sus exploradores a buscar nombres diferentes por todos los confines del mundo. De vuelta, uno de ellos contó la anécdota de un duende al que había visto saltar a la puerta de una pequeña cabaña cantando: "Hoy tomo vino, y mañana cerveza, después al niño sin falta traerán. Nunca, se rompan o no la cabeza, el nombre Rumpelstiltskin adivinarán!" Cuando volvió el enano la tercera noche, y preguntó su propio nombre a la reina, ésta le contestó: "¡Te llamas Rumpelstiltskin!" "¡No puede ser!" gritó él, "¡no lo puedes saber! ¡Te lo ha dicho el diablo!" Y tanto y tan grande fue su enfado, que dio una patada en el suelo que le dejó la pierna enterrada hasta la mitad, y cuando intentó sacarla, el enano se partió por la mitad.

## ANTÓN PIRULERO

Antón, Antón,  
Antón Pirulero,  
cada cual, cada cual  
que atiende a su juego,  
y el que no lo atiende,  
pagará una prenda.

Antón, Antón,  
Antón Pirulero,  
cada cual, cada cual  
que atiende a su juego,  
y el que no lo atiende,  
pagará una prenda.

Antón, Antón,  
Antón Pirulero,  
cada cual, cada cual  
que atiende a su juego,  
y el que no lo atiende,  
pagará una prenda

Antón, Antón,  
Antón Pirulero,  
cada cual, cada cual  
que atiende a su juego,  
y el que no lo atiende,  
pagará una prenda.

 Antón, Antón,  
Antón Pirulero,  
cada cual, cada cual  
que atiende a su juego,  
y el que no lo atiende,  
pagará una prenda.

Antón, Antón,  
Antón Pirulero,  
cada cual, cada cual  
que atiende a su juego,  
y el que no lo atiende,  
pagará una prenda.



## BROCHETAS DE FRUTA FRESCA

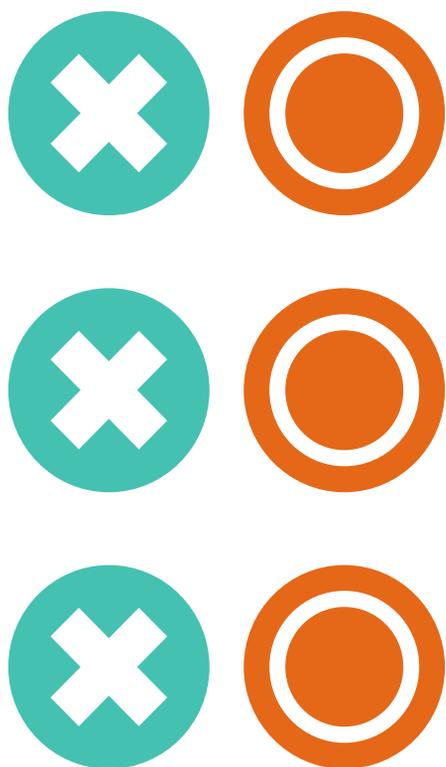
- En la brocheta pondremos varias frutas en función de la temporada. Y si queremos incluso las podemos mezclar con trozos de galleta para hacerlas más atractivas i completar el desayuno o la merienda.
- La fruta es un alimento muy rico en vitaminas y minerales y que contiene un alto porcentaje de agua, por eso se deben comer varias piezas al día.
- Primero de todo, lo que haremos es pelar las frutas y cortarlas a cuadraditos. Debemos intentar que todos los cortes sean más o menos del mismo tamaño.
- A continuación cogeremos la brocheta y pincharemos la fruta en función de su color. Por ejemplo, podemos poner un trozo de plátano, después un trozo de fresa, después uno de manzana, piña y kiwi. Tendremos tantas opciones de brochetas como frutas tengamos en casa.
- Finalmente lo presentaremos en un plato y si queremos lo acompañaremos con un bol de yogur para que puedan poner las frutas dentro.



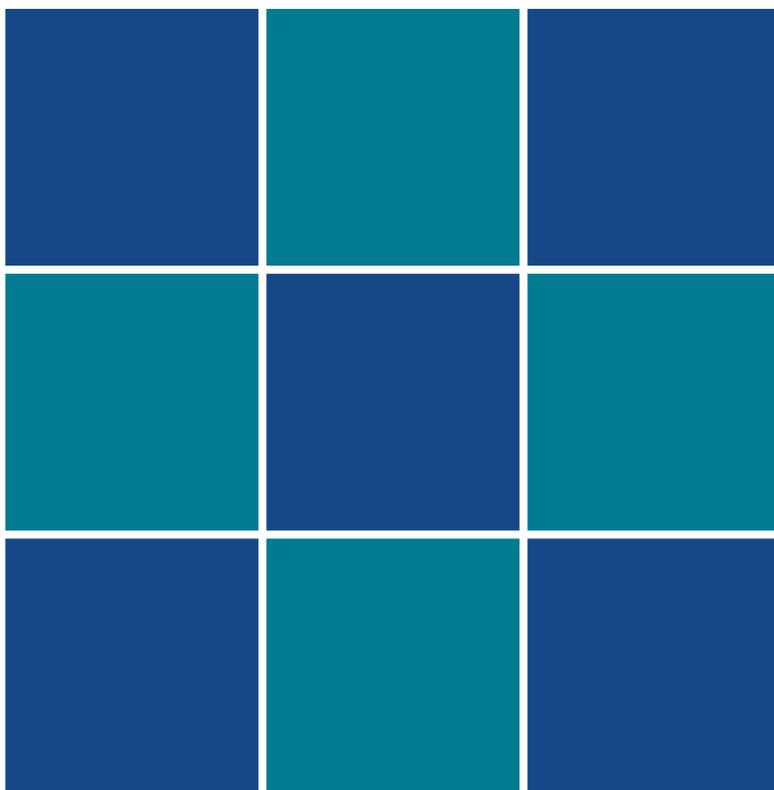
## TABlero TRES EN RAYA

- Hacer un tablero con forma cuadrado y dibujar sobre él 9 cuadrados iguales.
- Recortad 6 fichas, 3 de cada modelo que se quiera, por ejemplo 3 círculos y los coloreáis de rojo y otros 3 círculos coloreados en azul.

### FICHAS

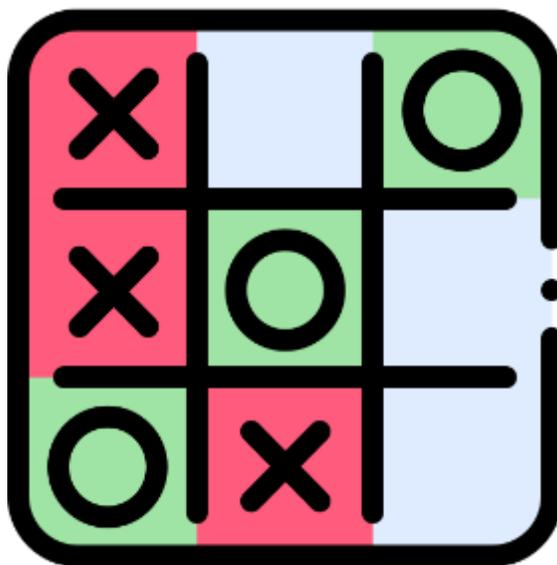


### TABlero



## TRES EN RAYA

- Se trata de conseguir alinear las tres fichas del mismo color, da igual la dirección pero que estén seguidas.
- Se comienza repartiendo las fichas del mismo color a cada jugador, cada uno tendrá al empezar 3 fichas del mismo color. Y se comienzan a poner sobre el tablero cuando te toque el turno. Cada vez le toca a uno de los jugadores mover o colocar una ficha.
- Gana quien antes consiga la alineación, o lo que es lo mismo el 3 en raya.



# LOS DUENDES Y EL ZAPATEERO

Autor: Hermanos Grimm

Hace mucho, pero mucho tiempo, vivía en un país lejano un humilde zapatero, que por cuestiones del destino llegó a ser muy pobre. Tan pobre era que llegó un día en que sólo pudo reunir el dinero suficiente para comprar el cuero necesario para hacer un par de zapatos. - No sé qué va a ser de nosotros - le decía a su mujer-, si no encuentro un buen comprador o cambia nuestra suerte no podré seguir trabajando y tampoco tendremos dinero para comer. Cortó y preparó el cuero que había comprado con la intención de terminar su trabajo al día siguiente. Después de una noche tranquila llegó el día, y el zapatero se dispuso a comenzar su trabajo cuando de repente descubrió sobre la mesa de trabajo dos preciosos zapatos terminados. Estaban cosidos con tanto esmero y con puntadas tan perfectas, que el pobre hombre no podía dar crédito a sus ojos. Tan bonitos eran, que apenas entró un cliente, al verlos, pagó más de su precio real por comprarlos. El zapatero no podía creerlo y fue a contárselo rápido a su mujer: - Con este dinero, podremos comprar el cuero suficiente para hacer dos nuevos pares de zapatos. Como el día anterior, cortó los moldes y los dejó preparados para terminar el trabajo al día siguiente. De nuevo se repitió el milagro y por la mañana había cuatro zapatos, cosidos y terminados, sobre su banco de trabajo. Por suerte, esta vez entraron varios clientes a la zapatería y estuvieron dispuestos a pagar buenas sumas de dinero por un trabajo tan excelente y unos zapatos tan bonitos. La historia se repitió otra noche y otra más y siempre ocurría lo mismo. Pasó el tiempo, la calidad de los zapatos del zapatero se hizo famosa, y nunca le faltaban clientes en su tienda, ni monedas en su caja, ni comida en su mesa y comenzó a tener un buen pasar. Ya se acercaba la Navidad, cuando comentó a su mujer: - ¿Qué te parece si nos escondemos esta noche para averiguar quién nos está ayudando de esta manera? A ella le pareció buena la idea y esperaron escondidos detrás de un mueble para descubrir quien les ayudaba de esta manera. Daban doce campanadas en el reloj cuando dos pequeños duendes desnudos aparecieron de la nada y, trepando por las patas de la mesa, alcanzaron su superficie y se pusieron a coser. La aguja corría y el hilo volaba y en un santiamén terminaron todo el trabajo que el hombre había dejado preparado. De un salto desaparecieron y dejaron al zapatero y a su mujer estupefactos. - ¿Te has fijado en que estos pequeños hombrecillos que vinieron estaban desnudos? Podríamos confeccionarles pequeñas ropitas para que no tengan frío. - Le dijo al zapatero su mujer. El coincidió con su esposa, dejaron colocadas las prendas sobre la mesa en lugar de los patrones de cuero, y por la noche se quedaron tras el mueble para ver cómo reaccionarían los duendes. Dieron las doce campanadas y aparecieron los duendecillos. Al saltar sobre la mesa parecieron asombrados al ver los trajes y cuando comprobaron que eran de su talla, se vistieron y cantaron: - ¿No somos ya dos chicos bonitos y elegantes? ¿Porqué seguir de zapateros como antes? Y tal como habían venido, se fueron. Saltando y dando brincos, desaparecieron. El zapatero y su mujer se sintieron muy contentos al ver a los duendes felices. Y a pesar de que como habían anunciado, no volvieron nunca más, no los olvidaron, porque gracias a ellos habían podido estar mejor y ser muy felices.

## DEBAJO DE UN BOTÓN

Debajo un botón, ton, ton,  
que encontró Martín, tin, tin,  
había un ratón, ton, ton.  
¡Ay! qué chiquitín, tin, tin.  
¡Ay! qué chiquitín, tin, tin.  
era aquel ratón, ton, ton,  
que encontró Martín, tin, tin,  
debajo un botón, ton, ton.

Debajo un botón, ton, ton,  
que encontró Martín, tin, tin,  
había un ratón, ton, ton.  
¡Ay! qué chiquitín, tin, tin.  
¡Ay! qué chiquitín, tin, tin.  
era aquel ratón, ton, ton,  
que encontró Martín, tin, tin,  
debajo un botón, ton, ton.



## MUFFINS CON FRUTA FRESCA

### INGREDIENTES

- ✓ 150 g de harina
- ✓ 16 g de levadura
- ✓ 30 g de azúcar
- ✓ 30 g de mantequilla
- ✓ 80 g de leche
- ✓ 1 huevo
- ✓ 250 g de frutos rojos



### ELABORACIÓN

- ✓ Ponemos a precalentar el horno a 180 °C
- ✓ Mezclamos todos los ingredientes sólidos en un bol: harina, levadura, azúcar, mantequilla.
- ✓ Mezclamos todos los ingredientes líquidos en otro bol: leche y huevo
- ✓ Añadimos poco a poco la mezcla de todos los sólidos hasta conseguir una mezcla homogénea, añade por último los frutos rojos cortados.
- ✓ Distribuye la mezcla en moldes pequeños para magdalenas y mete en el horno durante unos 25-30 minutos a 180 °C.
- ✓ Una vez salen del horno, los dejamos enfriar durante unos 20 min aproximadamente, y por encima de los muffins podemos añadir todos los frutos rojos o las frutas que tengamos a mano!

# PLAN DE ACTIVIDADES

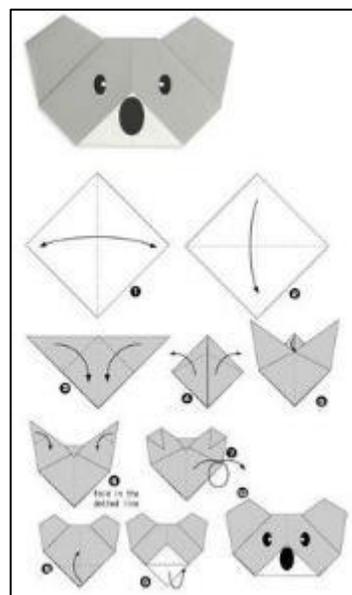
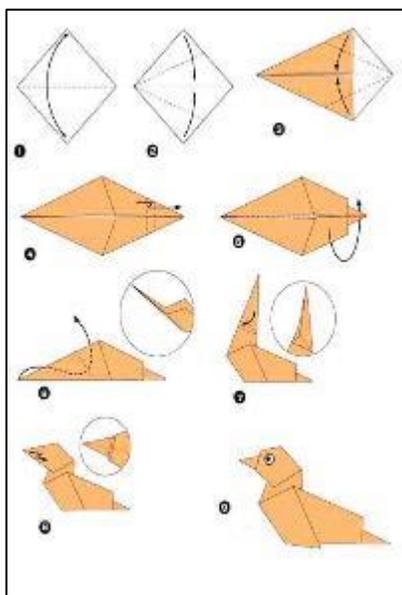
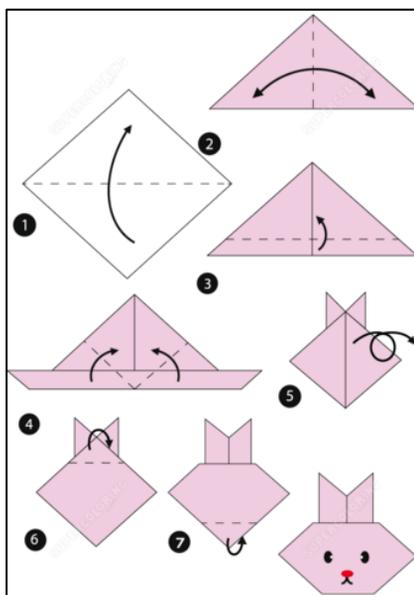
PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 12 AÑOS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	TALLER	JUEGO	TALLER	JUEGO	RECETAS
SEMANA 1	Papiroflexia	Escondite	Animales divertidos	El juego de las adivinanzas	Brochetas de fruta fresca
SEMANA 2	Haz tu tablero del cinco en raya"	Cinco en raya	Frutas de platos	Seguir al rey o reina	Yogur con cereales y frutas
SEMANA 3	Piedras o tapones reciclados Pintados	Juegos de manos	Taller de flores con material reciclado	El juego de los disparates	Pizza calabaza
SEMANA 4	Porta material con material reciclado	Del revés	Crea tu propio juego de memo	Memory handmade	Ensalada griega

## PAPIROFLEXIA

- Para la realización de papiroflexia necesitamos hojas, bien blancas, de colores e incluso papel de revistas o periódicos que le darán color a nuestro trabajo.
- A cada niño se le entrega una hoja y se irán realizando los pasos correspondientes según el plan adjunto para la realización de una rana, un pez, un perro... o lo que los padres sepan realizar de papiroflexia.
- Además se puede decorar los animales creados con ojitos móviles, con antenas, se les puede pintar lunares, manchas....



## ESCONDITE

- Se elige a uno de los niños/as para que cuente, con los ojos cerrados, hasta un número preestablecido (será mayor si el terreno de juego es más grande).
- Mientras tanto, el resto de jugadores deben esconderse. Quien la para, una vez acaba de contar, dice: "Quién no se ha escondido, la para" y debe encontrar a la resta de jugadores escondidos.
- Cuando ve a uno, debe correr hasta el lugar en el que ha estado contando y debe intentar llegar antes que el participante escondido. Tocando la pared con la mano, debe decir: " UN, DOS, TRES Y EL NOMBRE DEL JUGADOR VISTO". Si el que estaba escondido llega antes , deberá decir: " UN, DOS, TRES, SALVADO", pero si al intentar salvarse se equivoca de sitio, no se salvará.

**UN, DOS, TRES, DAVID!**

**UN, DOS, TRES, SALVADO!**

## ANIMALES DIVERTIDOS

Para la creación de los bichos divertidos necesitamos hueveras de cartón.

Se pueden hacer serpientes, hormigas, orugas, ... cada niño/a puede elegir el bicho que más le guste.

Las hueveras se recortarán según el bicho elegido, el cual será pintado bien a témpera o rotulador según el color que corresponda.

Se les puede poner antenas, ojos...



## ADIVINA, ADIVINANZA

Para llevar a cabo este juego, adjuntamos a continuación varias adivinanzas infantiles que les podemos explicar a los niños/as y esperar la respuesta correcta, les podemos dar pistas si lo consideramos necesario.

Mi tía Cuca tiene una mala racha  
¿quién será esta muchacha?  
**La cucaracha**

¿Quién será que de noche sale  
y de día se va?  
**El búho**

Canto en la orilla, vivo en el  
agua, no soy pescado,  
ni soy cigarra.  
**La rana**

Con tomate y con lechuga,  
en el plato suelo estar;  
puedo ser algo picante  
y a muchos hago llorar.  
**La cebolla**

Vengo de padres cantores,  
pero yo no soy cantor.  
Llevo la ropa blanca  
y amarillo el corazón.  
¿Quién soy?  
**El huevo**

Aunque no es un hombre,  
lleva sombrero  
y al cesar la lluvia  
sale el primero.  
**El champiñón**

# BROCHETA VITAMINADA

## INGREDIENTES (para 4 personas)

- ✓ 4 pinchos de madera de 25 cm de largo
- ✓ 1 cuchillo
- ✓ 5 piezas de fruta, que elegiremos en función de la estación del año



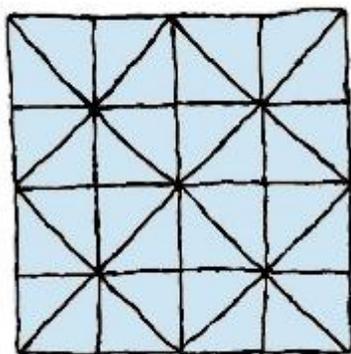
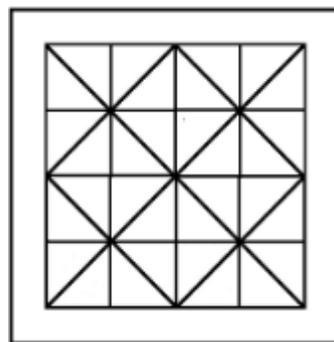
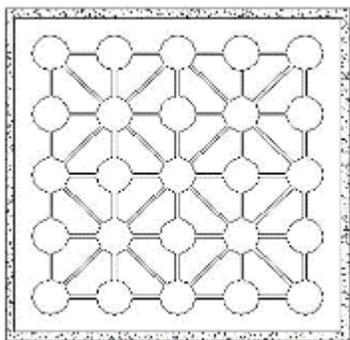
## ELABORACIÓN:

- ✓ Antes de nada, debemos recordar a nuestros hijos que cualquier actividad de cocina exige una serie de normas higiénicas y que, si las cumplimos, conseguiremos que la comida no se llene de microbios. Hay que lavarse las manos antes de tocar los alimentos. No comemos mientras elaboramos la comida. No hay que tocar el pelo ni rascarnos. Las personas con el pelo largo se la han de recoger en una cola para que no caigan pelos en la comida. Recuerde que tenemos que tener especial cuidado con los cuchillos !!! Los niños han de lavar, pelar y cortar las frutas elegidas en trozos medianos y con forma de cuadraditos. En caso de que hayamos elegido plátano, lo cortaremos en rodajas, y tanto la uva como las fresas se pueden poner enteras para que su tamaño no es grande. Cuando todas las piezas estén preparadas, los niños y las niñas tomarán un pincho de madera y atravesarán cada uno de los trozos de fruta, tratando de alternar para que los colores y los sabores sean variados. En cada brocheta podemos poner hasta 6 trozos. Y ya está listo para comer! Con esta brocheta vitamínica podemos crear postres y meriendas buenísimos, llenas de sabor y muy refrescantes

## TABlero DEL CINCO EN RAYA

Es un juego de tablero, donde el objetivo es llegar a poner cinco piezas encima del tablero, el cual podemos dibujar nosotros mismos e incluso hacer de diferentes formas y plastificarlos para tener un juego más elaborado de forma artesanal. Las cinco figuras se deben colocar de forma que sigan una línea recta ya sea en forma horizontal, vertical o diagonal.

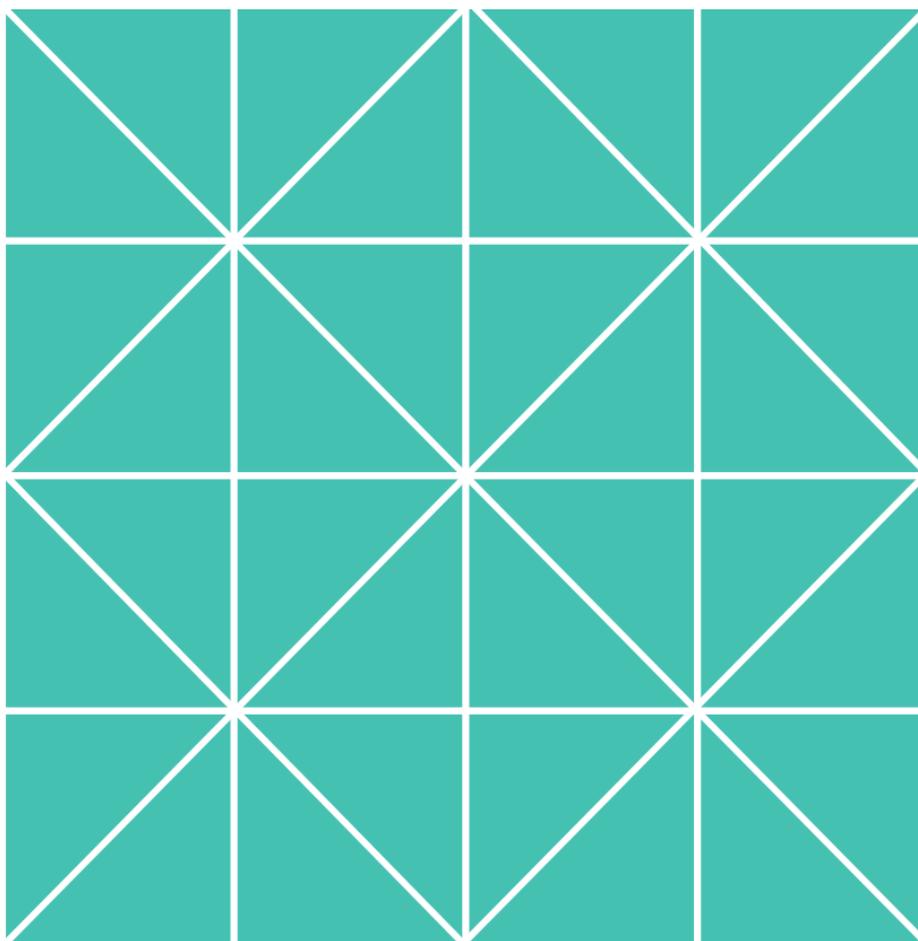
Adjuntamos ficha con modelos de piezas y tableros.



## CINCO EN RAYA

Es un juego de tablero, donde el objetivo es llegar a poner cinco piezas encima del tablero.

Cada jugador tiene cinco piezas y las va colocando encima del tablero. Si en colocar las cinco piezas no se ha conseguido realizar el 5 en raya. Se van moviendo las piezas del tablero siguiendo las rayas hasta conseguirlo.



## FRUTAS DE PLATOS

Con platos de cartón, vamos a crear diferentes tipos de frutas para decorar el comedor.

Se puede elegir, naranja, melón, sandía... según la imaginación de los niños/as.

Se pintarán con rotulador o con tempera según la fruta elegida y se recortarán según el tipo de la misma.

Los colgamos en casa para dar color al ambiente



## SEGUIR AL REY O REINA

Uno de los participantes será el rey o la reina y tendrá que dar órdenes a los otros participantes de este modo, el rey o la reina dice...saltad a la pata coja, haced una voltereta, saltad haciendo la rana...Los otros participantes tendrán que hacer todo lo que el rey o la reina les mande y quedarán eliminados si no siguen correctamente sus órdenes.

Si el rey o la reina da la orden sin decir antes " El Rey o la reina dice..." los participantes deberán quedarse quietos, ya que esa orden no es válida. El participante que realice la orden, quedará eliminado también.

Gana el último que quede.



**AHORA  
MANDO YO**

# YOGUR CON CEREALES Y FRUTAS

## INGREDIENTES (Para 4 personas)

- ✓ 2 yogures naturales,
- ✓ Mermelada de un par de sabores
- ✓ Copos de maíz



## ELABORACIÓN

En una copa o un vaso añadimos por capas el yogur y las mermeladas. Después lo decoramos con copos de cereales. Y ya está hecho! Finalmente, y para que no se nos olviden los buenos hábitos, debemos recordar los diez mandatos que completan un buen desayuno

## PIEDRAS O TAPONES RECICLADOS PINTADOS

- Vamos a generar con piedras pisapapeles.
- Para ello vamos a coger piedras , que deben ser lavadas para la manipulación de los niños/as.
- Los niños/as pueden elegir qué quieren dibujar o pintar en las piedras.
- Se pueden pintar con pinceles o con rotuladores.
- Además se pueden decorar con purpurina.



## JUEGO DE MANOS

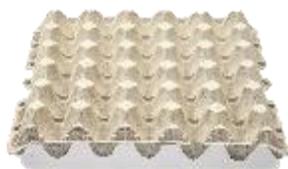
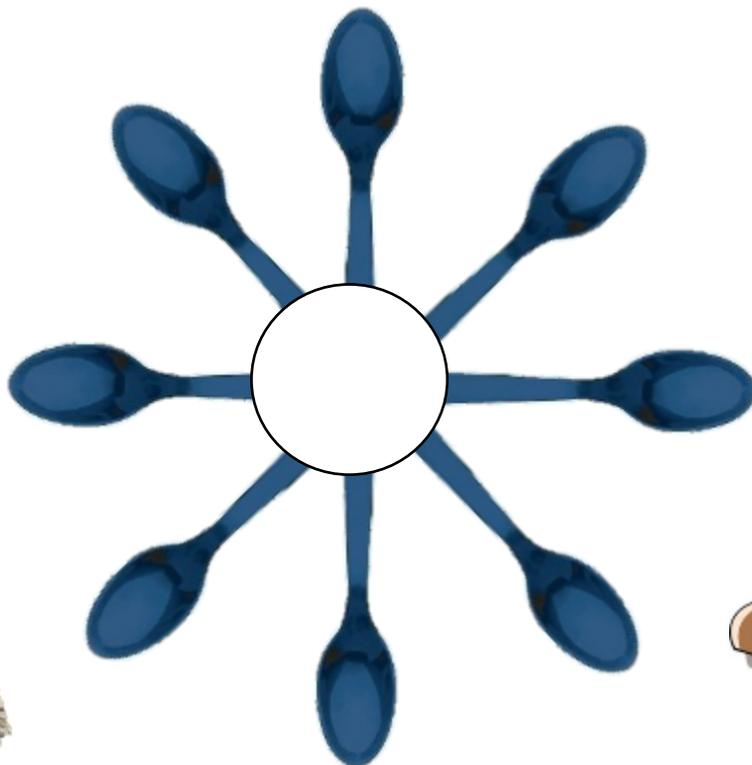
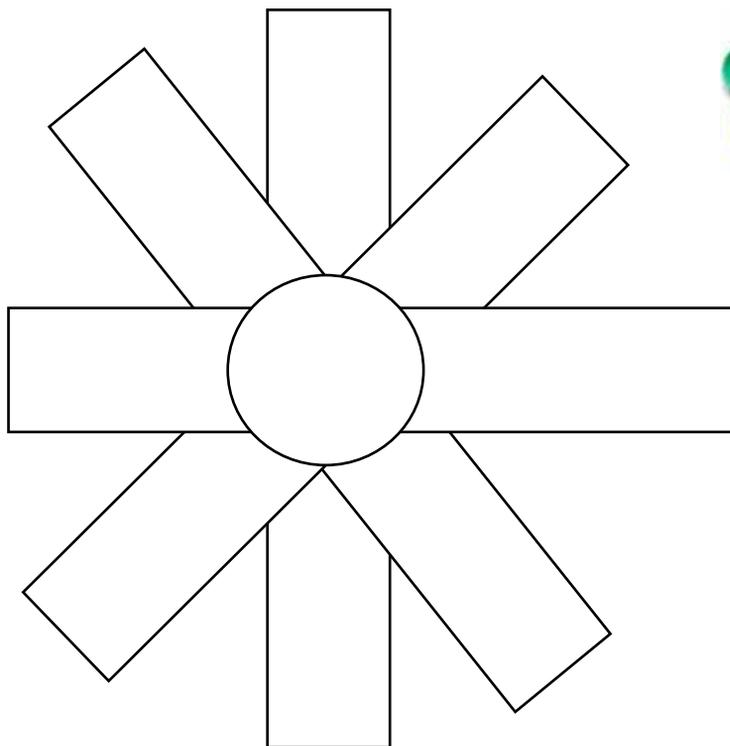
- Los juegos con las palmas de las manos son muy populares y se pueden realizar en cualquier lugar.
- Se trata de juntar las palmas de las manos mientras se canta una canción.
- Pueden jugar dos o más niños y han de chocar las palmas de diferentes formas: una hacia arriba y otra hacia abajo, en el medio, de lado, etc.
- El juego de las palmas ayuda a potenciar la memoria y la coordinación de los pequeños



CHOCO, CHOCO, LA, LA  
CHOCO, CHOCO, TE, TE  
CHOCO, LA, CHOCO, TE  
¡CHO-CO-LA-TE!

# TALLER DE FLORES CON MATERIAL RECICLADO

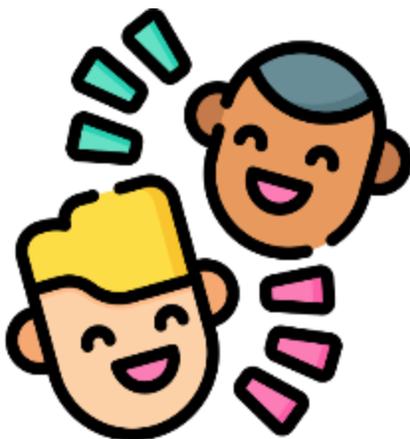
- Con diferentes materiales de reciclado se pueden generar diferentes flores para que los niños decoren la casa.
- Adjuntamos ideas para realizarlo en hoja posterior:
  1. Con vasos de plástico, recortar la forma de pétalo para crear las flores.
  2. Con cucharillas también se pueden generar los pétalos de las flores.
  3. Con cápsulas de café también se pueden hacer flores...
- Todas las flores creadas se pegan sobre pajitas o alambres para generar un pequeño ramo de flores para casa.



[www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es)

## EL JUEGO DE LOS DISPARATES

- Todos los jugadores se sientan en el suelo haciendo un círculo. Se elige al jugador que empezará el juego, y éste le hace una pregunta en la oreja a quien está sentado a su lado. Por ejemplo: ¿Para qué sirve el pan? Éste le responde: - para comer, y entonces este le formula una nueva pregunta al de su lado, el cual deberá responderle.
- Cuando todos los jugadores hayan realizado una pregunta, y se llegue de nuevo al jugador inicial, entonces éste dirá: A mi me han preguntado para que sirve el pan y me han respondido que para sonarme la nariz.
- En este juego trabajamos la creatividad para que finalmente salgan disparates y respuesta ingeniosas.
- Los niños y niñas trabajan el léxico y se dan cuenta de la incoherencia de las frases.



### PIZZA DE CALABAZA

#### INGREDIENTES

- ✓ Aceite de oliva
- ✓ 1 cebolla dulce
- ✓ 250g calabaza cocida
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 150g queso parmesano
- ✓ Rúcula
- ✓ 200g mozzarella
- ✓ Tomillo
- ✓ Azúcar
- ✓ Pimienta
- ✓ Sal



#### ELABORACIÓN

- ✓ Para hacer esta pizza vegetariana, primero pon en una sartén a fuego lento un chorrito de aceite de oliva y media cebolla dulce picada. Una vez que empiece a dorarse, añade una cucharadita de azúcar, revuelve y cocínalo unos 3-5 minutos.
- ✓ Mientras, tritura 250gr. de calabaza hasta hacerla puré y mézclala en un bol con dos dientes de ajo picados, otra media cebolla picada, una cucharadita de tomillo, 150gr. de queso parmesano, sal y pimienta.
- ✓ Estira la masa para pizza sobre un papel de horno, añade la mezcla de calabaza, unas hojas de rúcula, 200gr. de mozzarella rallada y la cebolla caramelizada y mételo en el horno (previamente precalentado a 200°) durante 15-20 minutos

## PORTA MATERIAL, CON MATERIAL RECICLADO

- Vamos a crear porta materiales con varios tubos del papel higiénico.
- Para ello los niños-as que quieran participar colorearán al menos 2 tubos cada uno del papel higiénico como más les guste.
- Para decorar también podemos utilizaremos bolitas realizadas con papel de reciclar de colores que pegaremos sobre el portalápices.
- Pegaremos por cada niño-a al menos dos tubos sobre un cartón, que será la base del porta materiales.
- La finalidad es que en cada tubo podamos meter dos tipos de materiales: ej, lápices y bolis, rotus y ceras....



## DEL REVÉS

Ponemos a los niños en círculo, uno de los padres se ubica en medio y consiste en ir dando órdenes graciosas a los niños, pero sabiendo que justamente ellos deben hacerlo todo del revés de cómo lo está diciendo el padre o madre.

Un vez realizada la primera partida, uno de los niños hará la función del padre o madre en el centro del círculo.



## CREA TU PROPIO JUEGO DE MEMORIA

- Para hacerlo necesitamos goma eva o recortes de cartón, cartulinas o incluso hojas, hacer formas diferentes con estos materiales que se puedan enganchar a las cartas que recortemos para realizar el memory, recordando siempre que debemos tener dos iguales de cada carta y que todas deben tener el mismo tamaño y la misma forma por detrás para evitar así diferenciarlas fácilmente.
- Necesitaremos también pegamento y tijeras.
- Lo primero que haremos es decidir la forma de las tarjetas y su tamaño, todas deben ser iguales, como ya hemos comentado con anterioridad. Con la forma que tengamos decidida, haremos dos tarjetas iguales de cada y las podemos hacer pegando recortes o decorando con cualquier material que tengamos en casa.
- Se trata de un taller sencillo que además nos garantiza una tarde de juego muy divertido y enriquecedor con los peques de casa.

### INGREDIENTES

- ✓ 200 gr de queso feta.
- ✓ 4 tomates.
- ✓ 1 cebolla morada.
- ✓ 1 pimiento verde.
- ✓ 1 pepino.
- ✓ 4 cucharadas de olivas negras
- ✓ 1 cucharadita de vinagre
- ✓ Orégano.
- ✓ Aceite de oliva y sal.

### ENSALADA GRIEGA



### ELABORACIÓN

- ✓ Lava los tomates, el pimiento verde y el pepino con agua fría, escúrrelos y sécalos.
- ✓ Pela la cebolla morada, córtala por la mitad y cada mitad en juliana, es decir, en tiras finas que quedan como medias lunas.
- ✓ Sumerge la cebolla en un bol con agua fría y una cucharada de postre de vinagre, para que pierda un poco de fuerza el sabor.
- ✓ Corta el tomate en cuartos, eliminando la parte central.
- ✓ Quítale el rabo y las semillas al pimiento verde, y córtalo en rodajas.
- ✓ Corta el pepino en rodajas, y cada una en 4 partes.
- ✓ Corta el queso feta en cubitos.
- ✓ Coloca en un bol grande al centro o en boles individuales el tomate, el pimiento verde, el pepino, la cebolla escurrida, el queso feta y las olivas negras.
- ✓ Riega por encima con aceite de oliva y añade sal al gusto y orégano