

NUESTRO MENÚ

ALIMENTARTE 2019

ENERO 2019. ¡AL GRANO!

Comienza el curso con un nuevo bloque dedicado a uno de los alimentos fundamentales del Planeta: el arroz.

ENERO 2019 ¡Al Grano! 	Sábado 12 de enero. Paella Como trabajar el arroz, sin cocinar uno de los Plato típicos de nuestro País. Realizaremos una Paella de Pescado.
	Sábado 19 de enero. Arroz Negro. Vamos a cocinar un arroz que les gusta mucho a los niños. Para ello debemos aprender a limpiar y a cocinar calamares para elaborar nuestro arroz negro. También aprenderemos a elaborar ali oli, salsa con la que se acompaña siempre el arroz negro.
	Sábado 26 de enero. Arroz tres delicias Es una de las recetas internacionales más conocidas de arroz, el típico arroz tres delicias que aprenderemos a cocinar con sus ingredientes tradicionales.

FEBRERO 2019: ¡PUCHEROS TRADICIONALES!

Vamos a disfrutar de recetas tradicionales de comidas caseras de toda la vida.

Conoceremos qué es el jueves lardero y sus elaboraciones, viajaremos a distintos lugares de nuestra geografía...para disfrutar de platos típicos de guisos, legumbres...que tienen un gran valor nutricional y se pueden elaborar de múltiples maneras.

FEBRERO 2019 ¡Pucheros Tradicionales! 	Sábado 2 de febrero. Patatas con chorizo. O patatas a la Riojana. Un guiso típico de La Rioja, sencillo de realizar y que les gusta mucho a los participantes.
	Sábado 9 de febrero. Tortillas del jueves Lardero El jueves Lardero se celebra en toda España comiendo tortillas solas, de patatas acompañadas de lomo, embutidos...; porque luego vendrá la vigilia. Vamos a transmitir esta tradición a los participantes.
	Sábado 16 de febrero. Lentejas estofadas Las lentejas son un plato de legumbres que tiene mucho hierro y un dicho asociado. "Lentejas, si quieres las comes y sino las dejas"
	Sábado 23 de febrero. Garbanzos de Vigilia Los Garbanzos con bacalao y espinacas son uno de los platos típicos de Carnaval y semana santa y un plato de legumbre que se debe incluir en las dietas infantiles.

MARZO 2019: “Sal quiere el huevo y gracia para comerlo”

Con este dicho vamos a aprender a realizar diferentes recetas en las que el huevo es el protagonista.

MARZO 2019 ¡RECETAS CON HUEVO! 	Sábado 2 de marzo. Huevos Rotos con Jamón Plato delicioso con todos los ingredientes: patatas, jamón serrano y huevos fritos. - Detectives en la cocina. Descubriendo el huevo: tipos, partes, identificación....
	Sábado 9 de marzo. Corona de Espinacas con huevo Plato que combina verduras, huevo, jamón y queso y que enseña a los niños otras formas de comer huevos.
	Sábado 16 de marzo: Tartaletas de Huevo y Bacon • Sesión Familiar Una forma moderna y divertida de preparar los huevos para una fiesta.
	Sábado 23 de marzo. Huevos rellenos empanados Los huevos rellenos son una receta que les gusta a los niños y en esta ocasión más pues los hemos empanado. Una tapa de 10.  - Crafts: Huevos con pelo. Crearemos en cáscaras de huevo un cespino.
Sábado 30 de marzo. Flan de Huevo Como colofón postres en los que el protagonista es el huevo: flan en sus distintas versiones, en microondas y con leche condensada. ¡Que ricos! - Crafts: con cápsulas de magdalenas. 	

ABRIL 2019: Recetas con mucho Cuento

Como en Abril se celebra el Día del Libro, el día 23, vamos a dedicar nuestro mes a la programación de Recetas con Mucho Cuento.

Cada día se contará un cuento y se elaborarán recetas relacionadas con sus personajes, contenidos...En estas sesiones, además se sorteará entre los participantes un libro.

ABRIL 2019 ¡Recetas con Mucho Cuento!	Sábado 13 de abril. El Patito Feo Pudin de Pan Vamos a elaborar un Pudín de Pan, para enseñar a los niños la importancia de la realización de los alimentos sobrantes, en este caso el pan.
	Sábado 20 de abril. Cocina con Don Quijote Migas de Pastor Vamos a elaborar unas ricas migas de pastor o migas manchegas, para hacer honor al libro del Quijote, incluyéndoles pimientos

	<p>verdes...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gymkana del Quijote por la Plaza de Abastos, descubriendo a los personajes del Libro.
	<p>Sábado 27 de abril. Aladino y la lámpara maravillosa. Pastelitos árabes, dulces típicos que nos transportan a exóticos países.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Experimentos en la Cocina: Tinta mágica de limón.

MAYO 2019: “ME COMO EL MUNDO”

El mes de mayo vamos a comenzar una sección de Cocina Internacional, creando recetas típicas y deliciosas de otras partes del mundo y que encantan o sorprendan a los niños y niñas participantes.

<p>MAYO 2019 ¡COCINAS DEL MUNDO!</p> 	<p>Sábado 4 de mayo. Albóndigas de cordero con salsa de yogur. Hoy cocinaremos una receta exótica con aires de la zona de Oriente medio, y una salsa sencilla que le da un toque más diferente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos Alimentarte: Cada Oveja con su Pareja. Los niños deberán unir países del mundo con elementos significativos: monumentos, recetas, banderas.
	<p>Sábado 11 de mayo: Alfajores Argentinos Celebración del Día Nacional de la Nutrición Hoy vamos a elaborar y degustar el dulce típico de Argentina.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos Alimentarte: Cata a ciegas
	<p>Sábado 18 de mayo. Cerdo agridulce al estilo chino. Sesión Familiar Esta receta de cerdo agridulce es uno de los grandes clásicos de la cocina china. Hemos adaptado la elaboración con ingredientes sencillos y fáciles de encontrar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Experimentos en la Cocina. Pintar en Leche
	<p>Sábado 25 de mayo. Samosas Las samosas (empanadillas al estilo hindú) son bocaditos muy especiales, especiados y aromáticos. Se pueden rellenar de verduras, o añadir algo de pollo, ternera o cordero.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crafts: Hama alimentos.

JUNIO 2019: FINGER FOOD

En junio hace buen tiempo salimos al monte, la playa o a dar un paseo en bici. Vamos a trabajar con los niños recetas para comer con los dedos y que nos podemos llevar de excursión.

Vamos a elaborar recetas que podemos coger y comer con las manos, ideales para fiestas, excursiones o meriendas.

JUNIO 2019 FINGER FOOD



Sábado 1 de junio: Fingers de Pollo.

La receta para hacer unos fingers de pollo al más puro estilo tex-mex es muy sencilla. El secreto está en el marinado y una buena fritura.

- **Decoraciones Alimentarte.** Vamos a decorar la sala de Verano: soles, helados, balones....

Sábado 8 de junio: Empanada atún con pisto.

Un clásico de las recetas para llevar cómodamente a una salida o una merienda con amigos. Vamos a mostrar cómo hacer la masa.

Sábado 15 de junio: Flamenquines

Los flamenquines son un plato típico cordobés. Nosotros vamos a hacer dos recetas: la tradicional y otra más moderna. ¡A ver cuál nos gusta más!

- **Juegos Alimentarte. Atención pregunta.** Juego de preguntas sobre la receta y el proceso de elaboración.

Sábado 22 de junio: Bocapizza.

Con esta receta de bocapizza puedes preparar a tu estilo cualquier variedad que te guste. Piensa en los ingredientes de tu pizza favorita y sigue la receta siempre con la base de tomate y queso.

- **Crafts: Pasta de sal. Modelar con harina**

Sábado 29 de junio. Fajitas de Pollo Fáciles

Son unos de los grandes clásicos de la cocina mexicana sencilla. Los rellenos se envuelven en tortillas de trigo o maíz y se calienta a la sartén todo el conjunto. Nosotros nos hemos apuntado a la versión más conocida y sencilla de las fajitas, un relleno de salteado de pollo y verduras.

- **Crafts: Catrinas mejicanas.** Lamina para colorear una máscara mejicana típica.

JULIO 2019: CENAS RÁPIDAS Y SALUDABLES

El mundo gastronómico se ha globalizado y ahora se degustan recetas de todo el mundo y se van introduciendo cada día más dentro de nuestra dieta habitual. En el mes de julio, vamos a las piscinas, parques...y buscamos realizar cenas rápidas pero saludables.

<p>JULIO 2019</p>  <p>CENAS RÁPIDAS Y SALUDALES</p>	<p>Sábado 6 de julio: Brochetas de pollo y manzana al curry Con esta receta de brochetas de pollo y manzana al curry te montas una cena completa, sabrosa y ligera en un momento. Le damos un toque de curry para poner alegría al plato y servimos con una salsa de yogur y menta. - Cata a ciego de frutas de verano.</p>
	<p>Sábado 13 de julio: Fideos de Arroz Salteados Finos fideos de arroz con verduras, que llevan todos los ingredientes necesarios para una cena: pasta, verduras y carne.</p>
	<p>Sábado 20 de julio: Rollitos de Tortilla Aquí tienes una receta fácil y resultona, un brazo gitano de tortilla, jamón y queso perfecto para reuniones entre amigos. - Experimentos en la cocina: Creamos un arcoíris.</p>
	<p>Sábado 27 de julio: Emparedados variados Se trata de una manera divertida y diferente de cenar. Aprenderemos a elaborar distintas recetas, muy lejos del típico jamón cocido y queso. - Crafts: Envases creativos</p>

AGOSTO 2019: ENROLLADOS.

Este mes de agosto vamos a elaborar recetas en formato “rollito” con distintos ingredientes, verduras, frutas, carnes y fiambres...dulces y saldas. Otra forma divertida de comer y probar ingredientes.

<p>AGOSTO 2019</p> <p>“ENROLLADOS”</p>	<p>Sábado 3 de agosto: Rollitos de tortilla Estos rollitos de tortilla son un recurso rápido y fácil para improvisar aperitivos de invitados, o una cena rápida y ligera. - Experimentos en la cocina. Helado casero.</p>
	<p>Sábado 10 de agosto: Brazo de gitano dulce Esta es la receta tradicional del brazo de gitano relleno clásico de crema o de nata y fresas....</p>
	<p>Sábado 17 de agosto: Espirales de pan de molde Con elementos sencillos vamos a crear deliciosos aperitivos, meriendas o cenas.</p>

	<p>Sábado 24 de agosto: Mini wraps Vamos a utilizar las tortillas de trigo o maíz, para formar deliciosos bocados, con ingredientes saldados; verduras, pescados, quesos, fiambres...</p>
	<p>Sábado 31 de agosto: Crepes dulces. Un postre fácil y delicioso que encanta a los niños y que se puede rellenar con muchas variedades; frutas, chocolate, nata...</p>

SEPTIEMBRE 2019

En septiembre, el mes de las Fiestas de San Mateo vamos a crear en la Plaza de Abastos la “Laurel Chiqui”, elaborando a nuestra manera alguno de los pinchos más conocidos de esta zona turística y gastronómica de nuestra ciudad.

<p>SEPTIEMBRE 2019 Laurel Chiqui</p> 	<p>Sábado 7 de septiembre. Bocata de Calamares en pan negro.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crafts. Bolsa de bocata de calamares.
	<p>Sábado 14 de septiembre. Cazuelita de patatas con chorizo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Experimentos en la Cocina: Refresco Invisible.
	<p>Sábado 28 de septiembre. Champis rellenos y cesta dulce de pera.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos Alimentarte. Adivinanzas de alimentos.

OCTUBRE 2019: RECETAS DE MICROONDAS

Los microondas no sólo sirven para calentar, con ellos también se pueden realizar ricas recetas, de primeros, segundos y postres. A lo largo de las sesiones de octubre lo vamos a comprobar.

OCTUBRE 2018 RECETAS CON MICROONDAS 	Sábado 5 de octubre. Flanes de Arroz y queso. Como primer plato vamos a confeccionar un delicioso flan de arroz y queso. - Decoración Otoñal
	Sábado 19 de octubre. Papillote de Pescado Celebración del Día Internacional de la Alimentación. - Crafts: Dibujo creativo con pasta 3d en microondas. Con harina, levadura y colorantes se crea una pasta que se convierte en 3d en el microondas.
	Sábado 26 de octubre. Tarta de manzana al microondas Un postre sano que combina: lácteos y fruta. - Experimentos en la Cocina: Cristales de Azúcar.

Día Mundial de la Alimentación

El Día Mundial de la Alimentación, se celebra el 16 de octubre y pretende despertar la conciencia de todos para así luchar contra el hambre, la malnutrición y la pobreza en la que viven muchas personas en todo el mundo. Cada Año, gira en torno a un eslogan y en función de ese eslogan se adaptará la sesión y las explicaciones a los niños.



En esta sesión de Alimentarte se trabajará a través de juegos para trabajar estos valores en su vida cotidiana.

NOVIEMBRE 2018

En noviembre vamos a dedicarnos a elaborar recetas otoñales y en especial de Halloween o Todos los Santos, con ambientaciones, disfraces y decoraciones propias de estas fechas.

Recetas Monstruosas de Halloween *

Los días de celebración de Halloween, una festividad que gusta mucho a los niños, los participantes podrán venir disfrazados a las sesiones de Alimentarte.

NOVIEMBRE 2018
Cocina de Halloween



<p>Sábado 2 de noviembre: Cocina de Miedo Salada Pizza monstruosa, en la que elaboraremos la masa verde, roja, azul que estará repleta de arañas. - Decoración de Halloween</p>
<p>Sábado 9 de noviembre: Cocina de Miedo dulce Bizcochitos de calabaza y para amasar dedos de bruja. - Hama Halloween. Creaciones de calabazas, vampiros con piezas de plástico.</p>
<p>Sábado 16 de noviembre: Recetas con Calabaza Innovamos con un Risotto de calabaza y queso. - Mémori otoñal. Debajo de calabazas, deberán encontrar parejas de alimentos de otoño.</p>
<p>Sábado 23 de noviembre: Tarta de Queso y Calabaza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sesión Familiar * • Modelado de calabazas de fondant.
<p>Sábado 30 de noviembre: Huevos con setas y jamón Las setas son típicas del otoño y no pueden faltar en una de nuestras recetas. - Juegos alimentarte. Pasa palabra otoñal.</p>

Sesión Familiar. Se propone realizar el 23 de noviembre la sesión familiar del trimestre para que padres y niños compartan una actividad tan divertida como cocinar en familia y degustar las creaciones al finalizar.

DICIEMBRE 2019

En Diciembre elaboraremos recetas especiales para Navidad, para manos infantiles: fáciles, ricas y económicas.

<p>DICIEMBRE 2019 Especial Navidad</p>	<p>Sábado 7 de diciembre: Canapés Navideños Con ingredientes muy navideños vamos a elaborar una bandeja de canapés variada y creativa. - Decoración Navideña de la sala Alimentarte.</p>
	<p>Sábado 14 de diciembre: Enrollados de Navidad Enrollados salados con ingredientes navideños que gustan a los niños. - Crafts: Servilletero de Navidad</p>
	<p>Sábado 21 de diciembre: Canelones de Navidad Un plato por descubrir en estas fechas y típico de muchas regiones españolas. - Crafts: Tarjeta de Navidad</p>
	<p>Sábado 28 de diciembre: Árboles de Navidad Comestibles Con frutas, con hojaldre...elaboraremos creativos y vistosos árboles de Navidad para degustar. Gymkana Inocente Inocente. Los niños deberán superar pruebas gastronómicas para completar un muñeco típico de este día.</p>