

SERVICIO DE OCO

Buenos días,
Os enviamos algunas actividades de ocio para comenzar la semana cargada de energía.

Lunes 23 de marzo: Pintar un arcoíris.

¡Llenemos los balcones de arcoíris! El objetivo es pintar un arcoíris y colgarlo de la ventana o el balcón.

Os dejamos una plantilla:



Aquí muchas plantillas más:

<https://www.imageneseducativas.com/plantillas-dibujos-de-arcoiris-en-balcones-yomequedoencasa/>

Martes 24 de marzo: Bizcocho



Una receta muy fácil para hacer toda la familia isin gluten!

Ingredientes

- 1 ½ taza de harina sin gluten
- 2 cucharaditas de levadura
- Una taza de azúcar sin refinar
- Ralladura de un limón
- 2 huevos
- ½ taza de yogur griego
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- ½ caja de mantequilla derretida
- Pizca de sal

Preparación

- Precalienta el horno a 175°C.
- Engrasa el molde para hacer el bizcocho.
- En un cuenco mezclar el azúcar sin refinar y la ralladura de limón. Junta la con las manos hasta que el azúcar tome el aroma del cítrico.
- Pon los huevos y bate hasta que estén espumosos.
- Añade el yogur, la vainilla y mezcla bien.
- Tamiza la harina con la levadura y la sal. Combina con el resto de ingredientes.
- Por último, incorpora la mantequilla.
- Vierte en el molde y cocina durante unos 40 minutos.
- Deja de enfriar antes de cortar.

Miércoles 25 de marzo: Juego en casa

Para los peques:

"Adivina y encuentra"

Ocultas un objeto que decidáis en una habitación: en un armario, dentro de un jarrón o en un estante. Después, el niño o niña deberá encontrarlo haciéndote preguntas como "¿está debajo de la cama? ¿Está dentro del armario? ¿está cerca de la puerta?". Tú debes responder si o no. Luego cambiaréis los papeles.

Para los mayores:

"Stop!" o "Scattergories"

Consiste en escribir palabras que empiecen por una misma letra. Con esa letra pensamos palabras por categorías (película, marca, animal...).

Cada persona coge un folio y hace varias columnas. En la primera columna se pone la letra, en la segunda animales, en la tercera marcas, en la cuarta comidas y en la quinta nombres.

Una vez se elige la letra se pone el tiempo en marcha, 2 minutos.

Todos los jugadores empezáis a escribir rápidamente palabras que empiecen por la letra de la categoría seleccionada y paráis cuando el tiempo acaba.

Luego se leen las respuestas, en las que coinciden más de un jugador se eliminan. Sólo las que estén escritas una vez tienen 3 puntos.

Haced 3 rondas y ganará el jugador con más puntos.

Jueves 26 de marzo: Juegos tradicionales con cartas

- **Memoria:** Coloca todas las cartas de la baraja boca abajo y cada jugador, en su turno, levanta cartas de dos en dos. Si encuentra dos iguales las deja levantadas, si no, vuelve a dejarlas boca abajo. El jugador con más pares gana la ronda.

Viernes 27 de marzo: Coreografía en familia

Aprendamos juntos un baile de una canción conocida "Bailando".

Aquí os la dejamos:

<https://www.youtube.com/watch?v=7X8eftN2mv0>

Podéis grabarlo y compartirlo con vuestros amigos.

VIDA SALUDABLE

Compartimos con vosotros un menú completo y saludable, que el chef Juan Llorca propone para estos días en casa. Él es un Chef con más 23 años de trayectoria, los últimos 7 años es el cocinero del comedor de la escuela Valencia Montessori School:

Menú Semana 1

COMIDA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Berenjena salteada con lentejas de bote y una cucharada de tomate frito. Ensalada.	Macarrones integrales con salsa de tomate frito y carne picada. Ensalada.	Lomo de merluza congelada con judías verdes (de bote). Ensalada.	Daditos de pollo, calabacín y pimiento verde salteados con arroz al curry. Ensalada.	Ensalada de alubias de bote con tomate, aceitunas y queso feta.	Lasaña de pollo y coliflor gratinada. Ensalada.	Arroz de verduras con ensalada y huevo duro.

CENA

Crema de calabaza y patata y tortilla a la francesa. Ensalada.	Sopa de quinoa y Hummus con palitos de zanahoria.	Tortilla de patata y cebolla. Ensalada.	Sopa de fideos con juliana de verduras de bolsa y daditos de tofu	Crema de calabacín. Revuelto de champiñones.	Wok de verduras congeladas con garbanzos de bote y salsa de soja.	Salmón a la plancha con puré de patatas. Ensalada
----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	-----------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------

POSTRE

El mejor postre cada día siempre será la fruta de temporada. Fresas, plátanos, manzanas, kiwi, mandarinas, peras,

Podéis descargarlo en <https://juanllorca.com/menu-de-15-dias-saludable-yomequedoencasa/>