



## PROYECTO COMENIUS 11-13



# ALMUERZOS SALUDABLES

CEIP SANT JOSEP DE CALASSANÇ  
AIELO DE MALFERIT

- \* Todos los alumnos/as almuerzan todos los días en el colegio a las 10'40h. Cada día de la semana deben seguir para almorzar, las indicaciones que se les da, con la finalidad de que se acostumbren a que éste sea lo más saludable posible.**

**INFANTIL**

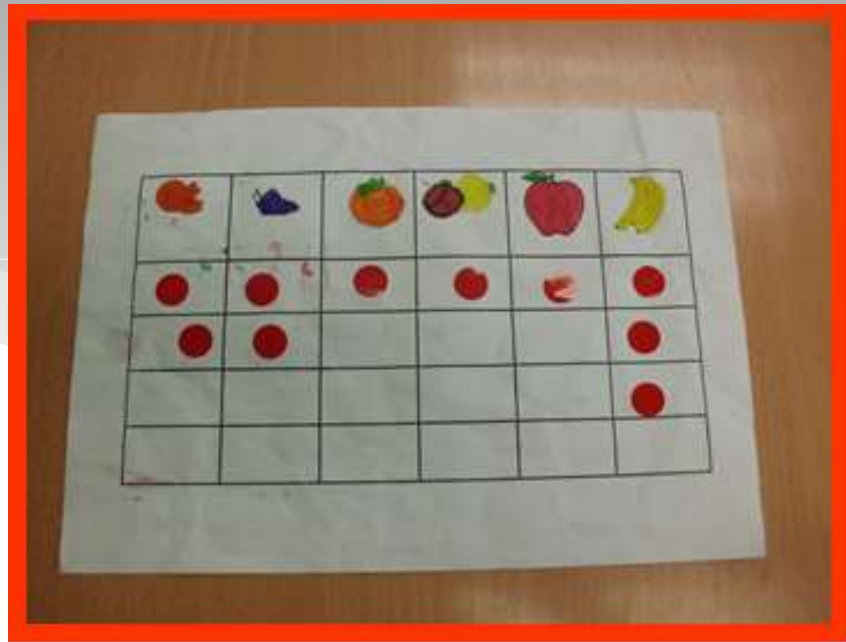
# ALMUERZO SALUDABLE

- \* CADA DIA DE LA SEMANA LOS NIÑOS/AS TRAEN UNA CLASE DE ALIMENTO: LÁCTEOS, FRUTA, BOCADILLO, CEREALES O DULCES...
- \* ESTE AÑO CON MOTIVO DEL PROYECTO COMENIUS, HEMOS HECHO UN PASAPORTE DE LA FRUTA, PARA CONSEGUIR QUE LOS NIÑOS/AS PRUEBEN LOS DIFERENTES TIPOS DE FRUTAS DE CADA TEMPORADA.
- \* CADA MARTES LOS NIÑOS/AS TRAEN EL PASAPORTE Y MARCAN CON UN GOMET LA FRUTA QUE SE HAN COMIDO.
- \* CUANDO SABOREAN TODAS LAS FRUTAS CONSIGUEN UNA CORONA COMO PREMIO.



# QUÈ ESMORZEM?

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DERIVATS DE LA LLET	FRUITA	ENTREPA	GALETES, ROSQUILLETES...	MENGE EL QUE MÉS M'AGRADA...



# EL NIÑO/A QUE PRUEBA TODAS LAS FRUTAS CONSIGUE LA CORONA DE REY.





**FELICITAN A TODOS LOS QUE CONSIGUEN LA  
CORONA PONIENDO SU NOMBRE EN UN CARTEL  
SITUADO EN EL PASILLO.**





# TALLER: ELABORACIÓN DE ROSQUILLETAS DE NARANJA



**PRIMÀRIA**

- \* El alumnado de Primaria también sigue cada día las indicaciones que se le dan.



<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<p data-bbox="256 1011 434 1042"><b>LÁCTEOS</b></p> 	<p data-bbox="571 1011 703 1042"><b>FRUTA</b></p> 	<p data-bbox="857 1011 1041 1086"><b>CARNE- PESCADO</b></p> 	<p data-bbox="1136 1011 1338 1042"><b>CEREALES</b></p> 	<p data-bbox="1425 1089 1634 1165"><b>LO QUE MÁS ME GUSTE</b></p>

# **1r CICLO**

**ADEMÁS PREPARAN ENTRE TODOS, ALGÚN DÍA, UN ALMUERZO SALUDABLE EN CLASE.**





**Pelar i trossejar per a la fruita menjar**

# VISITA AL HORNO

## Como se hacen las cristinas



## **2º CICLO Y 3r CICLO**

**ADEMÁS, A FINAL DE MES, PREPARAN ENTRE TODOS UN ALMUERZO SALUDABLE Y LO PRUEBAN TODOS JUNTOS**



# TORTILLA DE AJOS TIERNOS

## Cultivados en el Huerto Escolar



# PAN, ACEITE Y SAL



# TARTA DE NARANJA

## INGREDIENTES:

- 450 gramos de azúcar.
- 400 gramos de harina.
- 1 sobre y medio de royal.
- Medio vaso de aceite.
- 1 vaso de zumo de naranja.
- 6 huevos.

## PREPARACIÓN:

- Separar las claras de las yemas
- A continuación levantar las clara a punto de nieve.
- Seguir añadiendo las yemas y el azúcar.
- Sin para de remover se le añade el aceite y el zumo de naranja.
- Por último se pone la harina y el royal.
- Una vez todo bien mezclado lo ponemos en un recipiente y horneamos.







# TORTILLA DE GUISANTES Y HABAS cultivados en el Huerto Escolar





# COCA DE CEBOLLA

## Cultivada en el Huerto Escolar



### **RECETA "COCA DE CEBA"**

#### **INGREDIENTES:**

- Medio Kilo= 500 gr de cebolla.
- Dos-tres latas de atún.
- Un cuarto de litro= 50 cl de gaseosa.
- Un cuarto de litro= 25 cl de aceite.
- Medio Kilo= 500 gr de harina.
- Un paquete de levadura= 25 gr.
- Una cucharada de café de azúcar y otra de sal.
- Uno o dos huevos.

#### **PREPARACIÓN:**

Para preparar el sofrito:

1. Cortar las cebollas en trozos pequeños, ponerlos en la sartén y freir con un poco de sal.
2. Después, antes de colocarlo encima de la masa añadiremos atún sin el aceite y huevo a nuestro gusto.

Para preparar la masa:

1. Coger un recipiente bastante grande.
2. Poner los líquidos: aceite y gaseosa.
3. Añadir la sal y azúcar, a continuación la mitad de la harina y encima de esta deshacer la levadura.
4. Una vez todo dentro vamos amasando bien y añadiendo la harina restante hasta que ya no admita más. Se amasa bien y se deja reposar.
5. A continuación se aplasta y estira la masa con la forma de la bandeja que deseamos. Le vamos colocando encima la cebolla frita con atún y huevo. También podemos añadir piñones, ...
6. El último paso es hornear. Para esto hay que precalentar el horno a 230 grados e introducir la bandeja en el horno aproximadamente unos 30 minutos.







# LA CRISTINA

Por Todos los Santos en Aielo hay una costumbre gastronómica: hacer y comer unos dulces llamados “cristinas”. Es por eso que, aprovechando la temática del proyecto, las madres de varias clases han venido a hacer cristinas con los alumnos/as. Al día siguiente los alumnos/as se las comieron para almorzar.







## **INGREDIENTES:**

- \* 3 huevos, 250 gramos de azúcar, medio vaso de aceite, medio vaso de leche, 300 gramos de harina, 2 limonadas, ralladuras de limón y frutos secos: pasas, nueces,...

## **PREPARACIÓN:**

- \* 1º- Separamos las claras de las yemas y levantamos las claras a punto de nieve.
- \* 2º - Añadimos las yemas de los huevos y batimos junto al azúcar.
- \* 3º- A continuación se añade el ácido (de las limonadas), la ralladura de limón, la leche y el aceite.
- \* 4º- Después removemos, vamos añadiendo poco a poco la harina junto al carbonato y volvemos a remover.
- \* 5º- Ponemos los frutos secos,...
- \* 6º- Para finalizar, horneamos a 190°C aproximadamente 15 minutos.

# BROCHETAS DE FRUTA



# UN PASTELERO EXPLICA AL ALUMNADO COMO HACER MOUSSE DE PIÑA. DESPUÉS EL ALUMNADO LO PRUEBA





# ZUMO DE NARANJA





**Los alumnos/as de 6° hacen una recopilación de recetas típicas. Después cada alumno/a en su casa elabora una receta y la trae a la escuela para que los compañeros/as la prueben.**

