



VAMOS DE
PICNIC



Consejos para ir de picnic con niños

Con la llegada del buen tiempo apetece más salir con niños al aire libre.

Hacer un picnic cuando vamos de excursión es una buena opción. A la hora de hacer la fiambra es importante saber cuántas personas seremos y hacer una buena planificación para no olvidarnos nada.

Os daremos algunas ideas para hacer la fiambra y una lista de las cosas que no debemos olvidar.

Tenemos que pensar un menú que sea fácil de preparar y que se pueda comer frío.

No llevaremos alimentos con leche, huevos o mayonesa para evitar que se estropeen con el calor.

Dividiremos nuestro picnic en cuatro apartados: los alimentos, las bebidas, la infraestructura y nuestras recomendaciones.





Consejos para ir de picnic con niños

Los alimentos. Tienen que ir en un recipiente cerrado, envasados al vacío, con papel de aluminio o en frascos de vidrio.

Siempre es agradable hacer un aperitivo con patatas, aceitunas o queso (los podemos llevar troceados)

Podemos llevar unos sándwiches pequeños. De atún, queso o embutidos quedan muy buenos.

Cogeremos pan, tomate y aceite, sal, pimienta y azúcar para el café.





Consejos para ir de picnic con niños

PRIMER PLATO

Ensalada de pasta / Tortilla de patatas o alcachofas / Ensalada de legumbres con tomate

SEGUNDO PLATO

Lomo o pollo a la vinagreta / Pollo rebozado

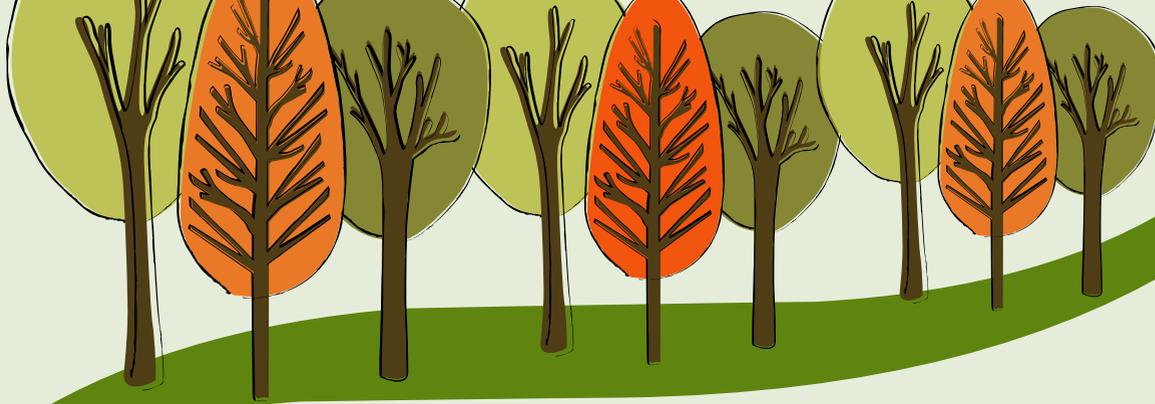
POSTRES

Coca de yogur o una macedonia de frutas

También podemos llevar fruta, galletas, chocolate...

Y un termo con café





Consejos para ir de picnic con niños

Las bebidas. Si tenemos una nevera, pondremos las bebidas dentro. Llevaremos agua, zumos de frutas y si elegimos refrescos, si son de dos litros mejor. Si tenemos placas de hielo, las pondremos dentro justo antes de salir de casa.

La infraestructura. Podemos escoger entre una cesta o una mochila. Si vamos de excursión, lo más práctico es que llevemos una mochila, ya que será más cómodo. Pero si vamos a hacer un picnic, lo mejor es ponerlo todo en un cesto y si tenemos una nevera, ¡mucho mejor! Si tenemos mesa y sillas, ya podremos hablar de un picnic de lujo.

Cogeremos una manta para poner en el suelo.

Elegimos platos y vasos de plástico o cartón. Cucharas, tenedores y cuchillos de plástico. Servilletas de papel, un cuchillo para cortar, un par de cucharas grandes para servir, y bolsas de basura para no dejar nada en la montaña, en el parque o donde decidamos hacer el picnic.





Consejos para ir de picnic con niños

Nuestras recomendaciones. Cuando vamos con niños, tenemos que ir preparados. En Sortir amb nens hemos hecho una lista de cosas pensando especialmente en ellos.

Crema solar y gorras para protegerlos del sol

Productos para ahuyentar a los insectos

Toallitas húmedas

Juguetes y juegos

Ideas para hacer juegos con niños.

