

EXPLORA



TRES (3)

PAU DE CARABANCHEL
LA PESETA
BUENAVISTA

VIVE
tu barrio

de forma segura

RUTAS POR EL BARRIO
AGENDA DE OCIO FAMILIAR
VOLVER AL COLE





¡TODO LO BUENO A LA
VUELTA DE LA ESQUINA!

 **Brava**

Street Food

www.bravastreetfood.com

COCINA CASERA CON UN TOQUE GOURMET

**HAMBURGUESAS, RACIONES
Y ENSALADAS - PLATOS PREPARADOS**

MENÚ DEL DÍA - PARA LLEVAR

USA LOS CÓDIGOS AL HACER TU
PEDIDO EN LA WEB Y APROVECHA NUESTRAS
OFERTAS

-10% dto
en tu primer pedido

PaBravaYo

Pide tu hamburguesa...
!Te regalamos el postre!

GogoLoso

Pedidos: 910332988 / WhatsApp: 658509191

Calle Tordesillas, 27 - 28044 - Madrid

sodexo



Cheque
Gourmet

EXPLORA

TRES(3)

Legamos de nuevo nuestra pequeña pero muy querida **Revista Explora** en su tercera edición con toda la información que te puede orientar para descubrir lo mejor del barrio. Una revista pensada para quienes les gusta disfrutar de su entorno y cuidarlo, para quienes quieren ver crecer a la familia en un barrio amable y verde.

Revista Explora crece y ahora incluye más páginas: una ruta por el barrio, artículos de actualidad, agenda y muy pronto una web en la que encontrarás información de interés porque ***apostamos por una forma de vida sostenible, por un barrio joven y diverso en una ciudad moderna.***

REVISTA EXPLORA 3

Septiembre 2020

Redacción, diseño
y maquetación:

Belén de Gregorio

Claudia Agapito

Belén Cofiño Bragado

Clara Oscura

Ilustración:

Clara Oscura

www.revistaexplora.es



Gracias y bienvenida Revista Explora PAU de Carabanchel.

Desde sus inicios, la Asociación de Vecinos de Carabanchel Alto, ha ayudado al mantenimiento y el crecimiento del comercio de proximidad, como un factor más para la cohesión y el funcionamiento del tejido vecinal del barrio. Las razones siempre han estado claras: son nuestros vecinos y vecinas, ofrecen un trato personal y cercano, crean empleo en el barrio y participan en sus actividades.

Esta lucha siempre ha sido a contracorriente, primero con la aparición de los comercios generalistas y después con la proliferación de las grandes superficies y las cadenas de alimentos, que colman tanto las zonas de ensanche como las áreas tradicionales. Y cuando parecía que llegábamos a un cierto equilibrio, surge la enfermedad y con ello el aislamiento, aumentando el riesgo de la supervivencia tanto del pequeño comercio minorista, como de los servicios y el ocio.

Así que no podemos por menos que alegrarnos y celebrar la llegada de la Revista Explora, como una nueva vía de apoyo, dirigida no solo al sector comercial y de actividades sino también a la vida misma de los barrios, tradicionales y nuevos.

Gracias a las vecinas y vecinos que ha apostado, y seguirán haciéndolo, por "la tienda de enfrente".

Asociación de Vecinos de Carabanchel Alto

DISFRUTAR DEL OCIO EN FAMILIA

Incentivar el ocio en familia es una excelente manera de fortalecer los lazos familiares. Vivir en común nuevas experiencias, que serán recordadas en el tiempo, son la clave para generar compañerismo y confianza, para conocer los miedos y gustos de nuestros peques y para crear un ambiente de camaradería.

A la hora de organizar una actividad para toda la familia, te recomendamos lo siguiente :

Convierte la preparación de la actividad en un evento más, poniendo en común las diferentes propuestas que surjan, dedicando tiempo a comentarlas de forma positiva.

Haz que la preparación de la actividad sea tarea de tod@que preparen la comida o el equipamiento, que busquen en internet o

consigan el mapa, así el éxito será compartido. Ten en cuenta la edad y las habilidades de cada integrante, para que todos puedan llegar al objetivo común

Desconecta de la responsabilidad laboral y concéntrate en la familia. Evita las interrupciones, porque de lo contrario esa intimidad familiar se verá invadida.

En nuestro barrio tienes una gran oferta de actividades en familia ¿Qué te parece participar en un taller de cocina en familia? En **Escuela de Cocina Conversa** se siguen orga-

nizando talleres en familia, todos los domingos ¿Prefieres una jornada de magia? En este caso **La Merendola** puede ayudarte, organiza-

do una actividad super divertida en el lugar que prefieras. ¿Sois una familia muy teatral?

Un clásico del barrio es **Teatro Tarambana**. Consulta en nuestra agenda la programación de este otoño. Y no olvi-

des incluir una visita al **Museo Aeronáutico de Cuatro Vientos**

para ver alguna de las exhibiciones de aviones históricos los primeros domingos de cada mes.

¡Tu fiesta
la monto yo!

pintacaras - pompas gigantes - globoflexia
cantajuegos - gymkanas - cuentacuentos
guiñol - magia y ¡mucho más!

llámame: 655 28 85 17

animacioneslamerendola@gmail.com
www.animacioneslamerendola.com



lamerendola
animación infantil



AGENDA

peque

Estos son sólo algunas propuestas del programa cultural de Carabanchel y alrededores. Desde aquí os invitamos a seguir explorando vuestro barrio. Echad un vistazo a las actividades que organiza La Casa del Barrio y nuestras bibliotecas, seguro que encontraréis propuestas muy interesantes para disfrutar del barrio en familia.



TALLERES/EVENTOS

Caixa Forum

Taller de arte y creación

Naturalezas Vivas

Del 12 de septiembre al 10 Enero de 2021
Actividad gratuita para familias con niños mayores de 5 años
Mas info: <https://caixaforum.es/es/madrid/actividades>

Museo Nacional de Ciencias Naturales

Semana de la ciencia

Del 02 al 15 Noviembre 2020
Reserva online a partir del 19 de octubre
Mas info: <https://www.mncn.csic.es/es>

La feria del libro

Del 2 al 18 de Octubre de 2020
Parque del Retiro.
Mas Info.: www.ferialibromadrid.com



CINE

4º Certamen de Cortos de Asociación LaBanda

Semifinales 12, 19 y 26 de septiembre
Final el 17 de octubre.
<https://www.facebook.com/AsociacionLaBanda/>

Animario- Festival de animación contemporánea Matadero de Madrid.

Del 15 al 25 de Octubre de 2020
Público Adulto e infantil



TEATRO



OCTUBRE

ROBOTINA Y EL CLAN PLANETARIO

LUNES 12 a las 12:30 y 17:30 h

CANCIONES PARA BAÑAR LA LUNA

SÁBADO 24 a las 17:30 h

DOMINGO 25 a las 12:30 h

POMP ART

SÁBADO 3 a las 17:30 h

DOMINGO 4 a las 12:30 h

ESTO SABE A GLORIA

SÁBADO 17 a las 17:30 h

DOMINGO 18 a las 12:30 y 17:30 h

MIS QUERIDOS MONSTRUOS

VIERNES 30 a las 17:30 h

SÁBADO 31 a las 12:30, 17:30 y 20:00 h

DOMINGO 1 a las 12:30 h

LUNES 2 a las 12:30 y 17:30 h

Programación completa de septiembre a diciembre: www.salatarabana.com

*El cumplimiento de esta agenda de actividades está condicionada a la normativa vigente derivada de la Covid-19





DEPORTE

TODO UN MUNDO DE POSIBILIDADES

Ya ha comenzado el curso y muchos padres se preguntarán cómo afrontarán nuestros hijos los nuevos retos que les esperan, especialmente en este año tan atípico. Además de las clases habituales, también hay que tener en cuenta las actividades extraescolares, tan importantes para complementar y reforzar la educación recibida en las aulas.

El deporte es una de las actividades más recomendadas, ideal para desconectar de los estudios y evitar el sedentarismo.

En el caso de que la nueva realidad no nos permita practicar algunos por ser de contacto, existen otras alternativas que podemos tener en cuenta



cuando elijamos una actividad extraescolar o simplemente queramos pasar un rato de ocio en familia.

— **Patinaje:** Desarrolla el equilibrio y la coordinación. Es un deporte individual y se puede practicar al aire libre en las pistas de patinaje que encontrarás en muchos de los parques del barrio. Si te interesa el patinaje artístico, el Club Aluche Patinaje Artístico pueden ser una buena elección.

— **Bádminton:** Es una opción ideal por su versatilidad, ya que se puede practicar en casi cualquier sitio. Desarrolla la coordinación, la agilidad y los reflejos.

— **Tenis,** tenis de mesa y pádel: En el Polideportivo Fco. Fernández Ochoa se puede aprender tenis y pádel, desde los 6 años.

— **Skateboard:** Aunque parezca que es un deporte para adolescentes, muchos Clubs ofrecen clases a niños a partir de los 4 años en parques habilitados por la comunidad de Madrid.

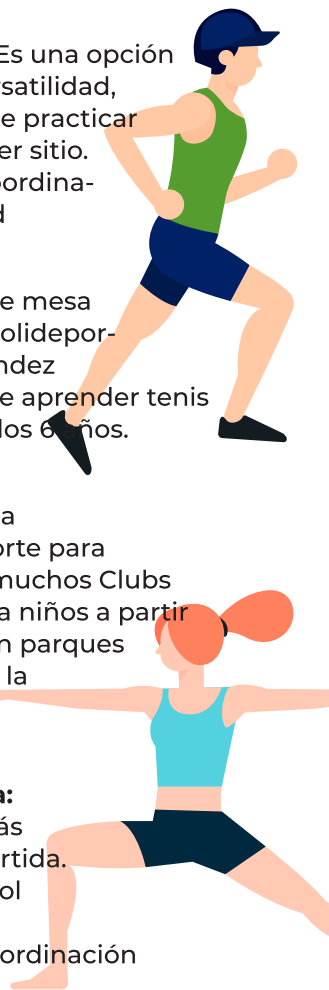
— **Baile y danza:** La actividad más relajante y divertida. Mejora el control corporal, el equilibrio, la coordinación

• Equilibrio físico y emocional
• Reducir el estrés
• Aumentar la alegría de vivir

GRATIS a través de la danza y el movimiento!

CENTRO DE BIENESTAR Y RELAJACIÓN
Reserva en: Reserva@bienestaryrelax.com
Bienestar-adultos

¡Quédate 3 meses y tendrás 3 meses gratis!
C/ Joaquín Turiana, 31 - Tel: 646 97 41 42
www.bienestaryrelax.com



La vuelta a las aulas

trae nuevas formas de aprender



¡Volvemos a clase! Y nos encontramos con un nuevo año, nuevos amigos, nuevos libros, pero también con nuevas metodologías para adquirir conocimientos. Los meses de confinamiento y las vacaciones de verano han significado un periodo de reinención para mejorar sus servicios y ofrecer alternativas más seguras y mucho más para los más pequeños.

A partir del curso 2020-2021 **Kids&Us Carabanchel** abrirá sus puertas e incorporará un método que se adapte a la realidad educativa global y que permita a los alumnos **aprender inglés de manera natural** sea cual sea el entorno. De modo que a partir de septiembre se combinarán clases presenciales y online, ofreciendo a los alumnos las ventajas de los dos mundos: el físico y el virtual.

A pesar de las circunstancias, continúa siendo importante la exposición temprana al idioma para aprovechar las cualidades innatas de aprendizaje que tie-

nen los niños y niñas al nacer. Por esta razón, es imprescindible que tanto la tecnología como la misma experiencia sean adaptadas a cada grupo de edad para garantizar una experiencia de enseñanza inmersiva, ya sea en el entorno online como en el presencial.

Aprender inglés de forma segura

La seguridad de los alumnos ha sido prioritaria en la definición del nuevo curso. Es por ello que Kids&Us ha trabajado en el ámbito online, mediante la digitalización de su método, y en el presencial, con la creación de un entorno que cumpla con todas las medidas de seguridad, como la desinfección de las aulas, el uso de mascarillas o pantallas, entradas y salidas escalonadas y control de temperatura.etc, el uso del gel hidroalcohólico, etc.

"Queremos que las familias conozcan las nuevas herramientas y contenidos que, sin duda, reforzarán el aprendizaje de los niños y niñas"

Andrea Bellido, Directora del centro Kids&Us Carabanchel Aviación, y Cristina Esteban, Directora de Kids&Us Carabanchel-PAU

Kids&Us[®]
language school

A NEW TWIST

In (UK flag) On (US flag)

En tu centro Inglés de 1 a 18 años En tu casa

Matrículas Abiertas (lock icon)

☎ 91 599 34 19

¿Cómo sabemos que debemos ir a un logopeda?



Actualmente se conoce más la figura del logopeda pero sigue siendo confusa su tarea como profesional. Muchas veces se cree que es la persona que rehabilita la mala articulación del sonido de la letra R, o que se dedica a corregir la tartamudez, pero el trabajo de un/a logopeda va mucho más allá.

Un/a logopeda es el profesional que trabaja la prevención, evaluación, diagnóstico y rehabilitación de las dificultades que se presenten en la comunicación, lenguaje, habla, voz y deglución tanto en la población infantil como adulta.

Pero, ¿Cuándo sabemos que debemos acudir a un/a logopeda? Si como padre o madre has observado que [tu hij@](#):

- No sigue un buen desarrollo del lenguaje o cuesta entenderle cuando se comunica.
- Las primeras palabras han aparecido tarde.
- Presenta bloqueos o tensión al hablar.
- No adquiere correctamente el proceso de leer y escribir.
- Tiene dificultades en la integración de aprendizajes básicos.
- Presenta malformaciones en la dentición.
- Habitualmente se queda sin voz.

Si como adulto:

- Presentas alteraciones en la voz, o haces esfuerzo al hablar.
- Has olvidado las palabras o la manera de comunicarte.
- Te cuesta encontrar la palabra adecuada.
- Aparecen bloqueos al hablar en público.
- Tienes errores en la lectura y/o escritura.

Todos estos puntos son importantes para tomar la decisión de acudir a un profesional. Nos ayudará a responder las dudas sobre cómo mejorar las dificultades que presente nuestro hij@, e incluso nosotros mismos.

A vertical banner for 'Leg@LEA'. At the top, the name 'Leg@LEA' is written in a large, white, sans-serif font on a teal background. Below this, the text 'Diagnóstico e intervención especializada de Logopedia y Pedagogía' is written in a smaller, purple, sans-serif font. In the center, there is a graphic of several colorful, 3D block letters (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z) scattered on a light surface. To the right of the letters, the words 'Lenguaje', 'Voz', 'Dislexia', 'TDAH', 'Deglución', and 'Afasia, ...' are listed vertically in a bold, black, sans-serif font. At the bottom, there is a teal banner with the text '* Primera consulta gratuita *' in white. Below this, the address 'C/Lonja de la seda, 35 - Carabanchel (Zona Paul)', phone number 'Tel.: 91 054 78 32 / 633 744 699', website 'www.centrologolea.es', and social media handles '@centrologolea' and '@clogolea' are listed.

Volver a la "Mesa Camilla"

Lo clásico se vuelve novedad. El 2020 se quedará grabado en nuestra memoria: una pandemia ¿quién lo hubiera adivinado? nos hizo recluirnos en nuestros hogares durante días, semanas, meses. Inimaginable.

Fueron tiempos de nuevas vivencias, horas y horas con la familia, en las que a veces era complicado mantener el optimismo. Y sin embargo lo logramos y el tiempo con los nuestros se ha hecho más valioso que nunca, casi un regalo en la adversidad.

Durante semanas, nos hemos sentado cada tarde a la mesa, a sacar los juegos de cartas, cansados ya de las pantallas; hemos dedicado horas a los **puzzles** y hasta los **mikados** han cobrado algún sentido. Se han vendido más novelas y cuadernos de colorear que en Navidad, hemos tenido tiempo hasta de hacer vestidos a las muñecas y ordenar las fotos de toda una vida.

Una de las cosas que más nos llaman la atención es cómo esas tareas de toda la vida, las labores de nuestras abuelas, el **ganchillo y los hilos** han salido de sus cajas de metal consiguiendo que nos sintiéramos satisfech@s de nuestras obras.

Nos cuentan amistades que nunca habían visto una madeja de hilo que han tenido tiempo de aprender a **coser a máquina**, que se hacen los dobladillos, que se han hecho una bolsa para guardar los calcetines.



Y ¿qué decir de los jerseys que nos han tejido madres y abuelas? que luciremos con orgullo este próximo invierno y cuántas **mascarillas preciosas** nos han regalado las amigas.

A tod@s los que os habéis animado a dar la primera puntada o a empezar el primer puzzle ¡gracias!, porque entre todos hemos hecho un ejército de personas creativas que han puesto la imaginación en primer plano en los días difíciles.

www.ecosladybird.com

Lanas Katia
Tejidos únicos
Agujas e hilos
Todo para tus labores y manualidades

Ladybird
Espacio creativo y ocio saludable

Avda. Peseta 37 - 28054 Madrid - 637708040

Facebook Instagram YouTube

ruta DELIVERY



Pedirlo a domicilio está de moda, pero no a cualquiera, sino a nuestro comercio de barrio, de toda confianza.

Según nos cuentan comerciantes del barrio, ya no se trata de pedir en grandes plataformas de Internet, sino que muchas vecinas han pasado a consumir productos de los comercios locales con servicio a domicilio.

Tanto si quieres que te lleven la compra como si quieres improvisar una cena especial o evitarte varias horas a los fogones un domingo familiar, no faltan opciones en nuestro barrio

Durante los meses de confinamiento, nos dimos cuenta de que no todo eran amazones. El comercio de barrio supo responder con prontitud y hacerse un hueco. En nuestras rutas por el barrio, hemos encontrado un montón de pequeños negocios que nos llevan sus productos y servicios a casa, solo tienes que pedirlo en su web o por teléfono.

En este primer artículo de Rutas por el Pau de Carabanchel, te acompa-



ñamos a descubrir esos comercios y restaurantes que han apostado por el servicio a domicilio

Quiero hacer la compra cómodamente.

Si quieres tener la garantía de que en tu cesta va lo mejor de lo mejor, la **Huerta de Amparo** se esmera preparando cada uno de sus pedidos

de fruta y verdura, fresca y de temporada. En **Carnicería Toñín** puedes comprar en su tienda online o con una llamada de teléfono. Y además de la carne de ternera, cerdo y cordero, el pollo y los elaborados que ofrecen, puedes completar tu

¿Me traes la cena?

Para esos días, cada vez más frecuentes, en los que es mejor quedarse en casa para cenar, haz una visita a las webs de los negocios del barrio como la recién llegada **Bra-va Street Food** con sus hamburguesas, raciones y ensaladas con hechas al momento. Tus cenas ca-

seras te parecerán más deliciosas que una cena en el Ritz. Si se te antoja algo exótico, no te pierdas la oferta fusión de japonés-venezolana de **Temaki** que acaba de abrir sus puertas en el barrio. Al igual que **Carlota**, un bar con menú del día, raciones y paellas y arroz negro por encargo.

Pero si lo que necesitas es una solución natural para dormir mejor, o ayudar a tu organismo en el día a día, en el **Herbolario Clínica San Javier** cuentas con una gran variedad de productos pero también con la amabilidad y experiencia de la propietaria María Teresa, a quien puedes pedir por teléfono los remedios que necesitas.

Si tienes un negocio que ofrezca servicios a domicilio y quieres que te incluyamos en este listado, que tendremos publicado en nuestra web, no lo dudes, mándanos un mensaje.

compra con embutidos, pan y otros productos de primera necesidad.

Si buscas una solución para hacer compra local, sostenible, te aconsejamos que entres en la web de **La Colmena que dice sí: lacolmena-quedicesi.es**



Conecta contigo

Cuando hablamos de bienestar no solo nos referimos a carecer de enfermedades, sino también a sentirnos estables a través de nuestra actividad física, mental y social. El salir a andar o a correr, disfrutar de los espacios abiertos y verdes como el Pinar de San José o interactuar con nuestras vecinas, amigos y familiares nos permite gozar de una vida sana y en armonía.

Una manera de establecer esa conexión con la Naturaleza y su entorno es el yoga, una disciplina ancestral que transforma el estilo de vida

de quien la practica. Su efecto beneficioso no solo se centra en el cuerpo, sino que se proyecta aún más allá, en nuestro entorno, gracias al establecimiento de relaciones equilibradas en la comunidad y el impacto que esto tiene en la Naturaleza.

Disfrutar de bienestar también significa cuidar de uno mismo. La alimentación es un pilar fundamental para sentirnos bien y con energía. Una sabia combinación de alimentos saludables y de temporada, sanas relaciones con tu entorno y actividades al aire libre es el primer paso para tener la energía para cuidar a quienes cuidan de ti.

YOGA, PILATES, AEROYOGA, ENTRENAMIENTO...

- ♥ Clases online
- ♥ Sesiones al aire libre
- ♥ Presenciales con grupos reducidos
- ♥ Para adultos y familias



Xámara

C/ Alfredo Aleix, 5 (Sala Carabax) Tel.: 696 95 91 29 www.xamara.es

*Sigue
Cuidándote*

¡Primera clase gratis!

Si seguimos en la búsqueda del bienestar y la conexión con uno mismo nos damos cuenta de que también exteriormente necesitamos cuidados.

Vernos guapos y guapas es importante, ya que aumenta nuestra autoestima y eso se proyecta en todos los ámbitos de nuestra vida. Otra vez la Naturaleza es nuestra aliada con productos libres de químicos, parabenes, y sustancias que alteran nuestro metabolismo.

En nuestro barrio contamos con profesionales en todos los ámbitos, fisioterapeutas, clínicas de estética, peluquerías, etc que van más allá del cuidado de nuestro aspecto. Todos ellos con su experiencia y generosidad nos ayudan a conseguir dar un giro saludable a nuestra vida.

*"Me gusta el mar,
el monte, el río,
la cascada,
me gusta el libro,
la música, la amistad,
la playa.
Me gusta todo,
estoy chiflada.
Me gusta la lluvia,
la nevada,
me gusta el bosque,
el duende, el hada.
Me chifla todo,
estoy chiflada."*

*Gloria Fuertes.
La Naturaleza, 1998*

deJara
PELUQUERÍA Y BARBERÍA



Disfruta de la experiencia DeJara

"Un ambiente tranquilo, música relajante y el uso de productos naturales.
Un espacio de bienestar donde encontrarás el equilibrio entre la belleza y el cuidado de uno mismo"

📍 Av. de la Peseta, 37 y 38 ☎ 91 146 59 35 📞 605 39 71 39

www.dejara.es / info@dejara.es

AQUÍ, HACIENDO BARRIO

El barrio más joven es un proyecto para promover el asocionismo y la participación ciudadana.

Si te interesa conocer personas con tus intereses y hacer cosas en tu barrio, pásate a verlos

Buenavista
Carabanchel Alto

El barrio
más joven



Desde El Barrio más Joven nos gustaría formar un grupo de jóvenes a quienes les guste la naturaleza y tenga inquietudes sobre el medio ambiente o el consumo sostenible. Unirnos para llevar a cabo acciones reivindicativas, lúdicas, artísticas, educativas, culinarias... Todas las que vuestra imaginación os lo permita y que estén enfocadas en la protección del planeta y en el desarrollo sostenible.

También podemos salir del barrio y visitar lugares y proyectos que trabajan en esta línea, hacer excursiones o sumarnos a iniciativas externas al barrio o incluso de la ciudad.

Si te interesa, no lo dudes, ponte en contacto con el BMJ 696 09 84 82 |
IG: @bmj.buenavista | buenavistabmj@scoutsdemadrid.org

¿SABÍAS QUE...?



El anillo que decora el parque de Salvador Allende es una de las dovelas de la tuneladora con la que se construyó el túnel del metro que llega hasta la Peseta, la línea 11, cuya ampliación a Conde de Casal está a punto de iniciarse, pues ya se ha emitido el informe medioambiental de la C.A.M.



cocina mediterránea - postres caseros

DESAYUNOS
MENÚS DEL DÍA

ALMUERZOS
CENAS
RACIONES

**RESTAURANTE
CAFETERÍA**

Calle de los Plátanos, 3
esq. Av. de la Aviación
Reservas: 672565809





Deja Vu

RECETA DE MAGDALENAS SUPERESPONJOSAS

6 huevos, ¼ litro aceite de oliva o girasol
¼ litro leche, 400 gr de azúcar
½ kg. harina, ralladura de 1 limón
3 gaseosas Litines de cada color

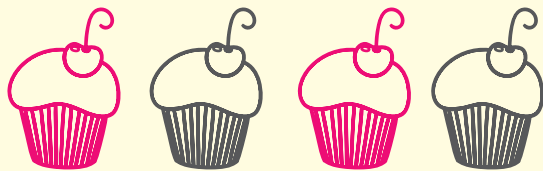
Precalentad el horno a 200°.

Ponedlo por arriba y por abajo. **Mezclad** los ingredientes por este orden: huevos, azúcar, 3 gaseosas de color (las que no sean blancas), leche, aceite, ralladura y harina. **Batid** todo hasta que no queden grumos con la batidora, mejor en una jarra para luego ir rellenando cápsulas.

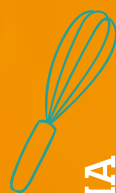
En medio dedito de agua, **echad** las gaseosas de color blanco, que se disuelvan bien y las añadís a la masa. Volved a batir y veréis que cambia de aspecto y color: se hace mas blanquecina y muy esponjosa.

Poned la masa en los moldes, llenad máximo 3/4 de su capacidad. **Espolvoread** un poquito de canela, azúcar, almendras ralladas... por encima, no demasiado para que puedan subir.

Meted la bandeja del horno a mitad de altura y estad pendientes de ellas, pues suben en unos 8-10 min. Salen entre 2 y ½ y 3 docenas si se utilizan cápsulas del n° 8, que es el tamaño estándar.



Todos los contenidos, ilustraciones e imágenes de esta revista son propiedad de la editorial y no pueden utilizarse sin consentimiento de las autoras. Puede contactar con nosotros por email: hola@revistaexplora.com

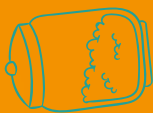


CUMPLEAÑOS INFANTILES
TALLERES DE COCINA EN FAMILIA
CURSOS DE COCINA EXTRAESCOLARES

91 003 29 88 / 671 040 700

Más información en
nuestra web

www.cocinaconversa.com



SÍGUENOS



www.lahuertadeamparo.com

Pide tu cesta, fruta y verdura
de la semana en nuestra
web, o también por teléfono o WhatsApp

De la huerta a tu puerta



*En la Huerta de Amparo
apostamos por frutas y verduras
directas de la huerta,
de cultivos sostenibles y ecológicos,
de temporada;
y recolectadas en su punto óptimo
para obtener un mejor sabor.*

667948416



C/ Avefria 19 (Cerca metro Oporto y Abrantes)

servicio a domicilio en 24 horas