

Propostes educatives

- 1) Sortir a la botiga agroalimentària local per comprar productes de temporada amb una senalla.
- 2) Visitar l'arbre i la caixa de cultiu, per observar, olorar i tocar els productes de temporada.
- 3) Dibuixar, pintar i retallar albercocs i penjar-los a l'arbre.
- 4) Penjar a l'aula les fotografies dels infants amb les mongetes verdes.
- 5) Fer pots sensorials amb els pinyols dels albercocs i comparar-los amb els de les cireres i els de llegums.
- 6) Bullir mongetes verdes, tallar-les i provar-les (soles i trempades amb oli d'oliva).
- 7) Provar els albercocs (madurs i sense pinyol); tallar-los a trossos i/o triturar-los, mesclar-los amb iogurt natural i provar-ho.
- 8) Triturar albercocs (amb o sense iogurt natural) i fer polos o gelats naturals.
- 9) Recollir (anar a cercar o comprar) albercocs en excendent i fer-los en almívar o mermelada per conservar-los.
- 10) Assecar albercocs al sol per fer orellanes, i un cop fetes, triturar-les per endolcir un iogurt natural.
- 11) Fer una coca menorquina d'albercoc i provar-la.
- 12) Vigilar i observar cada dia els planters de l'horta, les jardineres i els testos; cuidar-los i regar-los.
- 13) Collir de l'horta els fruits i hortalisses madures, observar-les i repartir-les entre l'alumnat.

5 berenars saludables per dur a l'escoleta

1) Verdura

Bullit de mongeta verda, pastanaga, blat dindi i patata, trempat amb oli d'oliva.

2) Fruita

Macedònia de maduixes, cireres (sense pinyol) i albercocs.

3) Pa

Panet integral amb rodanxes de carbassó i/o de raveguins i ou dur laminat.

4) Lacti

Tacos de formatge tendre i formatge semi, olives, albercocs i bastonets de pa integral.

5) Coca casolana d'albercoc

Contacte:

illesbalears@justiciaalimentaria.org

Escoletes Saludables i Sostenibles



Juny

Ara és temps d'albercocs i mongetes verdes



G CONSELLERIA
O AFERS SOCIALS
I I ESPORTS
B DIRECCIÓ GENERAL
/ COOPERACIÓ

Treballam l'horta



“Segons ses castanyoles, es floc”

Amb l'estivada sembrada, la feina d'aquest mes és acompanyar el bon creixement dels cultius, sobretot assegurant l'aigua i adequant el reg segons com plou. També s'ha de posar atenció al control de les plantes ventureres d'aquest temps: especialment la junça i la corretjola, que no ens han de passar davant. Posam l'atenció als fruits saborosos d'estiu, però no oblidem que n'hi ha d'hivern que encara demanen la nostra atenció: alls, cebes i patates. Convidem-nos a continuar gaudint dels pol·linitzadors de l'hort, principalment de l'apogeu de les papallones diürnes.

Projecte destacat



“EL MEU PRIMER VERÍ”

En aquest informe, elaborat en el marc de la campanya «Enverina'm», s'analitzen les fallàcies dels productes processats per a nadons (0-3 anys) i tot l'entramat publicitari d'aval mèdics, etiquetatge confús i reclams nutricionals enganyosos que ens volen donar a entendre que aquests productes són una alternativa còmoda i saludable al menjar casolà.

Coneix la campanya



Recepta del mes

CREMA FREDA DE COGOMBRE

Ingredients

Cogombres, iogurt natural o grec natural, oli d'oliva, menta i sal (opcional: un trosset de ceba tendra i un trosset d'all).

Elaboració

1. Pelar i tallar els cogombres (si són ecològics, també es pot emprar la pell).
2. Triturar els cogombres amb un trosset de menta (afegir-hi ara el trosset de ceba i d'all, si ve de gust).
3. Afegir el iogurt natural (o el iogurt grec natural) i l'oli d'oliva; mesclar bé i servir.

Senalla de temporada

Blat d'indi, bleda, carbassó, carxofa, ceba, cogombre, col, col kale, mongeta verda, pastanaga, patata, porro, raveguins, remolatxa; albercocs, cireres, maduixes, melicots, meló, nespres, peres.

Consulta el calendari de temporada a:
agroxerxa.menorca.es

